Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আত্ম-শিক্ষা

[আধুনিক সভ্যতার ঝলকে দৃষ্টিহীন এবং শান্তিহীন নর-নারীর বৈষয়িক জীবনে শান্তিলাভের পথ-নির্দ্দেশক একমাত্র পুস্তক। প্রচ্ছদপটে দেখুন, নরনারী আলোক-বর্ত্তিকা লইয়া অন্ধকারে শান্তির পথ খুঁজিতেছে।]

শান্তিপুর কলেজের পদার্থ-বিদ্যার অধ্যাপক

শ্রীরাসবিহারী বসু এম. এ. বি. এল,

প্রণীত

পরিবেশক এবং একমাত্র পাইকারী বিক্রেতা

শ্রীগুরু লাইব্রেরী

২০৪ নং কর্ণওয়ালিশ ষ্ট্রীট,

কলিকাতা

LIBRARY
No.
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS

প্রথম ছাপান হয় :—জুলাই, ১৯৫২

মূল্য—তিন টাকা মাত্র

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রকাশক :
শ্রীরাসবিহারী বসু, যাদবপুর কলেজ কোয়ার্টার্স্,
অধ্যাপক এইচ্, সি, গুহের বাসভবন
কলিকাতা—৩২
মুদ্রাকর :
সোমনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়
প্রতিভা আর্ট্ প্রেস, ১১৫এ আমহার্ষ্ট ষ্ট্রীট,
কলিকাতা—৯

প্রচ্ছদপট এঁকেছেন
শিল্পী লক্ষ্মী দাস
ব্লক প্রস্তুত করেছেন
বিবেকানন্দ আর্ট্ সেণ্টার্
৮৪ এ, বিবেকানন্দ রোড,
কলিকাতা—৬

প্রুফ দেখেছেন
অধ্যাপক ডক্টর শ্রীনগেন্দ্র নারায়ণ চৌধুরী শাস্ত্রী
এম্-এ. পি-এইচ্-ডি.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

11/26

সূচীপত্র

১ম খণ্ড

		পৃষ্ঠ
মুখবন্ধ		১—৪
নিবেদন		
১	ছাত্রদের প্রতি নিবেদন	৫
২	শিক্ষার উদ্দেশ্য	৭
৩	দেহের বিবরণ ও দেহযন্ত্রের ক্রিয়া	১১
৪	দেহরক্ষার পঞ্চবিধ উপকরণ—বায়ু, জল, খাদ্য, ব্যায়াম ও নৈতিক নিয়মপালন	১৫
৫	দেহযন্ত্রের অপক্ষয় নিবারণ	৩৪
৬	পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	৩৭
৭	রোগের জীবাণু ও আত্মরক্ষা	৪০
৮	খেলার পঞ্চবিধ উপকারিতা	৪৮
৯	নাটকের দোষগুণ	৫২
১০	সিনেমার কথা	৫৩
১১	মনকে সুস্থ ও শক্তিশালী করার উপায়	৫৭
১২	আমাদের কর্তব্য	৬৭

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পৃষ্ঠা

	মাতাপিতার প্রতি	৬৭
	স্ত্রীর প্রতি	৬৮
	সন্তানের প্রতি	৭২
	পরিবারের অন্যান্যের প্রতি	৭৪
	প্রতিবেশীর প্রতি	৭৬
	জনসাধারণের প্রতি	৭৭
	ভিক্ষুকের প্রতি	৮২
	ত্যাগীর প্রতি	৮৫
	ইতর প্রাণীর প্রতি	৯৩
	বিবিধ ক্ষুদ্র বিষয়ে কর্ত্তব্য	৯৫
	রাষ্ট্রের নাগরিক হিসাবে কর্ত্তব্য	৯৭
	শিক্ষকের কর্ত্তব্য	১০৭
	গ্রন্থকারের কর্ত্তব্য	১১০
	আইনজীবিগণের কর্তব্য	১১১
	চিকিৎসকগণের কর্ত্তব্য	১১৩
	মনিবের কর্ত্তব্য	১১৪
	গভর্ণমেণ্টের কর্ম্মচারিগণের কর্ত্তব্য	১১৫
	আইন পরিষদের সদস্যগণের কর্ত্তব্য	১১৮
১৩	ব্যবসায়ের সম্মান, উহার অন্তরায় ও প্রতিকার	১১৯
১৪	সাধারণ জীবনে উন্নতির উপায়	১২৪

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মুখবন্ধ

(ক) বর্ত্তমান যুগ অন্ন-সমস্যার যুগ। সুতরাং যাহা দ্বারা অন্ন-সমস্যার সমাধান হইতে পারে, আমরা শুধু তাহাই শিখিতে চাই--ফলে কৃষি, বাণিজ্য, শিল্প এবং কলকারখানার উন্নতির জন্য যে ব্যবহারিক শিক্ষার প্রয়োজন, তাহা ছাড়া অন্য কোন শিক্ষার কথা উল্লেখ করিলে আমরা বিরক্ত হই। বাস্তবিক পক্ষে আমরা নবার্জ্জিত স্বাধীনতাকে কিরূপে রক্ষা করিব, কিরূপে অন্নবস্ত্র ও সুখ-স্বাচ্ছন্দের অভাব দূর করিব, বর্ত্তমানে ইহাই আমাদের প্রধান প্রশ্ন। এ-সম্বন্ধে আমাদের দেশের প্রধান নেতৃগণ বিভিন্ন সময়ে জনসাধারণকে উপদেশ দিয়া আসিতেছেন এবং বিজ্ঞানিগণ নানা প্রকার কমিটি গঠন করিয়া দেশকে যন্ত্রশিল্পে স্বাবলম্বী করার চেষ্টা করিতেছেন। ইহার পর আমার ন্যায় রাষ্ট্রনীতিতে অনভিজ্ঞ ব্যক্তির পক্ষে জনশিক্ষার সহায়তার উদ্দেশ্যে পুস্তক প্রণয়নের প্রয়োজন আছে কিনা, সন্দেহ। তবে সৎকার্য্যে সাহায্যের চেষ্টা করা ক্ষুদ্র বৃহৎ সকলেরই কর্ত্তব্য। এই ধারণায়ই আমি লেখনী ধারণ করিয়াছি।

(খ) আমার মনে এই প্রশ্নটি অনেক সময়ই জাগে যে, পাশ্চাত্ত্য জগতে বিজ্ঞান বিগত দেড়শত বৎসর যাবৎ আশ্চর্য্য আবিষ্কার দ্বারা নানা প্রকার অর্থনৈতিক ও স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় উন্নতি সাধন করিয়া আসিতেছে। সেই বিজ্ঞান মাত্র ৫০।৬০ বৎসর পূর্ব্বে আমাদের বিশ্ববিদ্যালয়ে অবশ্য পাঠ্য বিষয় রূপে প্রবর্ত্তিত হইয়াছে কেন? বাস্তবিক পক্ষে ইংরাজ এদেশের লোকের স্বার্থের জন্য এদেশে ইংরাজী শিক্ষার প্রবর্ত্তন করে নাই। তাহাদের শাসন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ও শোষণ কার্য্যে সহায়তা করার উদ্দেশ্যে একদল কেরাণী সৃষ্টি করার জন্যই এদেশে বিশ্ববিদ্যালয়রূপ কারখানা স্থাপিত হইয়াছিল।

আজ দেশ স্বাধীন হইয়াছে। সুতরাং, **পূর্ব্ব প্রচলিত শিক্ষার** অবিলম্বে **আমূল পরিবর্ত্তন** হওয়া উচিত। যে বিজ্ঞানের প্রতি দেশবাসী এতদিন উদাসীন ছিল, সেই বিজ্ঞানের প্রতি দেশবাসীর গভীর শ্রদ্ধা অবিলম্বে সঞ্চার করিতে হইবে। তবে এদেশের নিজস্ব সম্পদ্ আধ্যাত্মিকতা। এই আধ্যাত্মিকতারও অনুশীলন করিতে হইবে। কিন্তু **আধ্যাত্মিকতা দ্বারা** বিজ্ঞানকে চাপিয়া না রাখিয়া ইহার সাহায্যেই **বিজ্ঞানের গবেষণা,** অনুশীলন ও **প্রচারকে পরিপুষ্ট** ও শক্তিশালী **করার চেষ্টা করা উচিত।**

(গ) তারপর বর্ত্তমানে পৃথিবীময় যুদ্ধের কথা। দুইটি বিরাট যুদ্ধে বহু প্রাণহানি ও বহু অর্থক্ষয় হইয়াছে। তথাপি মানুষের যুদ্ধের পিপাসা মিটিল না। দুইটি লোক যদি রাস্তার উপর ঝগড়া করে এবং ঝগড়ার ফলে যদি মারামারি করিতে আরম্ভ করে, তবে আমরা তাহাদিগকে অসভ্য, বর্ব্বর বলিয়া থাকি। কিন্তু এই যে এতবড় যুদ্ধ হইয়া গেল, আমরা কেহই তাহাদিগকে অসভ্য বলিলাম না। এখনও আমরা মুক্ত কণ্ঠেই বলিয়া থাকি যে, পাশ্চাত্ত্য সুসভ্য জাতিদের অনুকরণেই আমাদের রাষ্ট্রোন্নতি সাধন করিতে হইবে। অবশ্য একথা স্বীকার্য্য যে, দস্যু-সঙ্কুল স্থানে বাস করিতে হইলে আত্মরক্ষার জন্য আমাদেরও অস্ত্রশস্ত্র দ্বারা সজ্জিত থাকা উচিত। কাজেই আমাদের এই স্বাধীন দেশবাসীর দ্বিতীয় প্রধান কর্ত্তব্য হইল, **দৈহিক শক্তি অর্জ্জন করা** ও **বর্দ্ধন করা** এবং তৎসম্বন্ধে সকলের প্রাণে আগ্রহ ও উৎসাহের সঞ্চার করিয়া সামরিক শিক্ষায় দেশের যুবক ও প্রাপ্তবয়স্কদের শিক্ষিত করা। তবে আমাদের সতর্কতার সহিত মনে রাখিতে হইবে যে, অন্যদেশকে আক্রমণ করা সভ্যতা ও মনুষ্যত্বের বিরোধী। শুধু আত্মরক্ষার জন্যই সামরিকতা বা যুদ্ধে প্রবৃত্ত হওয়া সমর্থন যোগ্য।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(ঘ) মানুষের দুইটি অংশ—শরীর ও মন। শরীর হইতে মন যে বড়, সে বিষয়ে কাহারও মতভেদ নাই।* সুতরাং দেহের পুষ্টি ও উন্নতি অপেক্ষা মনের পুষ্টি ও উৎকর্ষ সাধন বিষয়ে আমাদের অধিকতর সচেতন থাকা কর্ত্তব্য। আমাদের এই নূতন দৃষ্টিভঙ্গী যাহাতে পাশ্চাত্ত্য জগৎ সমর্থন করে, তদ্‌বিষয়ে আমাদের প্রচারকার্য্য চালানোও প্রয়োজন। কারণ, বিদেশীদের সার্টিফিকেট না পাইলে আজিও আমরা কোন কিছুই গ্রহণ করিতে রাজী নই। বেলফল, বাসকপাতা প্রভৃতির রস ইংরেজী কায়দায় আরকে পরিণত হইয়া সুন্দর শিশিতে প্যাক্ হইয়া খুব চড়া দরে বিক্রীত না হইলে উহা আমাদের গ্রহণযোগ্য হইতে চাহে না।

আন্তর্জ্জাতিক জগতের ন্যায় আমাদের অন্তর্জ্জগতেও যে Security Council বা নিরাপত্তা-সংসদ প্রতিষ্ঠার প্রয়োজন, তাহা আমাদিগকে বুঝিতে হইবে। কাম, ক্রোধ ও লোভ এই তিনটি হইল ব্যক্তিগত অন্তর্জ্জীবনে প্রধান শত্রুও বটে, মিত্রও বটে। ইহাদিগকে অনুগত দাসের মত অধীনে রাখিয়া নিজ ব্যবহারে আনিতে পারিলে ইহারা মিত্র। আর নিজের দুর্ব্বলতার জন্য ইহারা যদি মানুষের প্রভু হইয়া বসে, তাহা হইলে ইহারাই মানব জীবনের প্রধান শত্রু। ইহাদিগকে আয়ত্তে আনিতে পারিলে আমাদের প্রত্যেকের মনের হিংসা, পরশ্রীকাতরতা, কর্ত্তৃত্বাভিমান, কামনা ও বাসনা নিয়মিত হইয়া জীবনকে সুখী করিবে। বিশেষতঃ, খাদ্যাভাবের জন্য বর্ত্তমান যুগে ধীরে ধীরে যে জনসাধারণের দৈহিক শক্তি ক্ষয় পাইতেছে, সেই ক্ষয়ের পরিমাণ কমিয়া যাইবে। সুতরাং রোগের সঙ্গে যুদ্ধ করিবার ক্ষমতা বাড়িবে অর্থাৎ মৃত্যু বিলম্বিত হইবে।

---

* এই পুস্তকে অনেক উদাহরণের সাহায্যে এবিষয় আলোচনা করা হইয়াছে (নিবেদন ২ দেখুন)।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আজ পৃথিবীময় রাজ্যবিস্তার, বিশেষতঃ শিল্পজাত দ্রব্য-বিক্রয়-কেন্দ্র-বিস্তারের লোভে এবং অন্যান্য কারণে কলহ, দ্বন্দ্ব, রেষারেষি এবং ধ্বংস-সাধনের প্রবৃত্তি তাণ্ডব নৃত্য করিতেছে। তজ্জন্য ধ্বংসমূলক কার্য্যকলাপের ভয়ে আমাদের রাষ্ট্রের কর্ণধারগণের চিত্ত-বিক্ষোভ ঘটিতেছে। এই চিত্ত-বিক্ষোভ প্রকৃত পক্ষে দেশের গঠনমূলক কার্য্যের পরিপন্থী হইয়া দাঁড়াইয়াছে। ইহার প্রতিকার হইল, প্রত্যেক ব্যক্তির মানসিক চিন্তাধারাকে সুনিয়ন্ত্রিত করা অর্থাৎ **নিজের স্বার্থের কথার সঙ্গে সঙ্গে পরের সুবিধা ও সুযোগের চিন্তা করিতে অভ্যাস করা**। আমার বিশ্বাস, ব্যক্তিগত চরিত্রের উন্নতি সাধনের চেষ্টা না করিয়া কোন রাষ্ট্রে আভ্যন্তরিক শান্তি স্থাপনের চেষ্টা কিংবা, নূতন শাসন-প্রণালী প্রবর্ত্তিত করার চেষ্টা নিস্ফলতায় পর্য্যবসিত হইতে বাধ্য।

(ঙ) এই পুস্তকখানি যদি দেশবাসীর মনে আভ্যন্তরিক ও বাহ্যিক উভয় প্রকার শৃঙ্খলা আনয়ন করিতে অতি সামান্য ভাবেও সহায়ক হয়, তাহা হইলে গ্রন্থকার নিজকে ধন্য মনে করিবে।

হিন্দুরা পূজার শেষে নৈবেদ্যের প্রসাদ বিতরণ করেন। এই নৈবেদ্য উপাসকের অন্তরের ভক্তি ও নিষ্ঠার দ্বারা রচিত হয়। আমি যাহা বুঝিয়াছি ও শিখিয়াছি, তাহার মধ্যে আমার যাহা অত্যন্ত প্রিয় এবং বৈষয়িক ও ব্যবহারিক জীবনে যাহা মহামূল্য বলিয়া মনে হইয়াছে, তাহাই এই পুস্তকে লিপিবদ্ধ করিলাম। সুতরাং ইহা আমার গণদেবতার উদ্দেশে নৈবেদ্য স্বরূপ।

এই পুস্তকখানির প্রকাশ দ্বারা সমাজের, রাষ্ট্রের বা দেশের যদি কোন অংশও প্রভাবান্বিত হয়, তবে সেই প্রভাব অন্যান্য আরও অনেকের মধ্যে সঞ্চারিত হইবে। এই আশাতেই গ্রন্থকারের জীবনের এই শেষ অভিযান। ইতি—

কলিকাতা, } গ্রন্থকার
১০ই এপ্রিল, ১৯৫২

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

LIBRARY
No. 11/26
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS

আত্ম-শিক্ষা

প্রথম খণ্ড

নিবেদন (১)—ছাত্রদের প্রতি

আমার সমস্ত জীবন ছাত্রদের মধ্যেই কাটিয়াছে। তাহাদিগকে শিক্ষাদানের অভিনয় করিয়াই জীবিকা নির্ব্বাহ করিয়াছি ও পরিবার প্রতিপালন করিয়াছি। তাই জীবনের সায়াহ্নে প্রথম অর্ঘ্য ছাত্রদের উদ্দেশেই নিবেদন করিলাম।

"তোমরা ছাত্র। স্কুল কলেজে পড়িয়া থাক। বিদ্যালয়ে প্রত্যহ ৫।৬ ঘণ্টা পড়াশুনা করার প্রয়োজন হয়। দিন দিনই বিদ্যালয়ে শিক্ষনীয় বিষয়-গুলির আয়তন ও পরিসর বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইতেছে। ইহার পর, শরীরের গঠন ও উন্নতিকল্পে এবং মনের ভার কমান ও খেলাধূলার জন্য দৈনিক অন্ততঃ ২ ঘণ্টা সময়ের প্রয়োজন হয়। প্রাচীন কালে ছাত্রগণ গুরুগৃহে বাস করিয়া পড়াশুনা করিত। বর্ত্তমানে স্কুল কলেজে যাতায়াত করিতেও বহু সময় নষ্ট হইয়া যায় এবং দৈহিক পরিশ্রমও যথেষ্ট হয়।

পূর্ব্বে ব্যায়ামের জন্য প্রকাণ্ড মাঠের প্রয়োজন হইত না। সুতরাং বাসস্থানের নিকটেই ব্যায়াম-চর্চ্চা চলিত। বর্ত্তমানে প্রচলিত ফুটবল, ক্রিকেট, হকি খেলায় বহুলোক-সমাগমের জন্য চিত্তাকর্ষক হওয়ায় উহা বর্জ্জন করা এক প্রকার অসম্ভব। এই সব খেলাতে বহুস্থানের প্রয়োজন বলিয়া তোমাদিগকে খেলিবার জন্য এবং খেলা দেখিবার জন্য অনেকেরই দীর্ঘ পথ হাঁটিতে হয়। সুতরাং স্কুল কলেজের পড়াশুনা ও খেলাধূলার জন্যই কত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সময় চলিয়া যায়! এই অবস্থায় শিক্ষার একটা নূতন বোঝা তোমাদের মাথায় চাপাইতে গেলে তোমাদের অভিভাবকগণও আপত্তি করিবেন এবং তোমাদেরও স্বভাবতই বিরক্তি জন্মিবে। কিন্তু এই পুস্তিকায় যে-সব কথা লেখা হইল, তাহা পাঠ করিলে এবং উপলব্ধি করিয়া কার্য্যে পরিণত করিতে পারিলে তোমরা প্রত্যহ যে পড়াশুনা ও খেলাধূলায় অন্ততঃ ১২।১৩ ঘণ্টা ব্যয় কর, তাহার কিছু অংশের সংক্ষেপ হইবে। অধিকন্তু, তোমাদের দৈনন্দিন কর্ম্মের ফল, অর্থাৎ শিক্ষার ফল বহুল পরিমাণে বর্দ্ধিত হইবে।

আমরা অনিচ্ছাতেও অনেক সময় তিক্ত বস্তু খাইয়া থাকি, কিংবা বাধ্য হইয়া পরিশ্রম করি। কেননা আমাদের বিশ্বাস যে, তিক্ত কুইনাইন খাইলে ম্যালেরিয়া সারে, তিক্ত চিরতা ভিজানো জল খাইলে যকৃতের উপকার হয়, পরিশ্রম করিয়া পড়াশুনা করিলে পরীক্ষার ফল ভাল হয়। এই পুস্তকখানি পড়িতে যদি তোমার ১৫।২০ ঘণ্টা সময় লাগে এবং উহা খরিদ করিতে যদি কিছু ব্যয় হয়, তবুও তুমি ইহার জন্য সময় ও অর্থ ব্যয় করিবে, যদি তোমার এই বিশ্বাস জন্মে যে, এই পুস্তিকায় এমন অনেক কথা লেখা হইয়াছে, যে সম্বন্ধে অভিজ্ঞতা লাভ করিতে তোমার জীবনের হয়ত আরও ২০।২৫ বৎসর চলিয়া যাইবে। তোমার নিজ ভবিষ্যৎ জীবনের অভিজ্ঞতায়, এসকল কথাই তুমি জানিতে পারিবে, সন্দেহ নাই। কিন্তু যখন উহা জানিবে, তখন দেখিবে যে, *too late*, অর্থাৎ সময় অতীত হইয়াছে। তখন জানিয়া আর তোমার নিজের জীবনে তেমন কোন লাভ হইবে না। তখন দুঃখ হইবে যে, কেন তোমাদের শিক্ষকগণ বা অভিভাবকগণ এসকল বিষয়ে সময় মত তোমাদিগকে সতর্ক করেন নাই বা কিছুই বলেন নাই।

হিন্দু মুসলমানের দাঙ্গার সময় কেহ যদি বলিত যে, অমুক রাস্তায় যাইবেন না, সেখানে গুরুতর গোলমাল চলিতেছে, তখন আমরা অনেকেই সেই রাস্তার দিকে যাইতাম না,—সতর্কবাণীতে বিশ্বাস করিতাম। আমাদের জীবন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ব্যাপিয়াই একটা দাঙ্গা চলিতেছে—(ক) পারিপার্শ্বিক অবস্থা ও বিবেকের মধ্যে, (খ) ভাল ও মন্দের মধ্যে, (গ) সৎ ও অসতের মধ্যে।

এই পুস্তকে স্থানে স্থানে সতর্কতার ইঙ্গিত রহিয়াছে। এই ইঙ্গিত-গুলির সত্যতা সম্বন্ধে তেমন সন্দেহ না করিয়া জীবনের দাঙ্গায় সতর্কতা অবলম্বন করিলে নবার্জ্জিত স্বাধীনতা-রক্ষায়, দেশ-সেবায় ও ব্যক্তিগত জীবন পরিচালনায় অধিকতর সফলতা লাভ হইবে।

অনুসন্ধান করিয়া দেখিও, অধিকাংশ লোকের জীবনই অনুতপ্ত জীবন; অনুতাপ এই যে,—আহা, যদি শিক্ষকের কথা শুনিতাম, আরো একটু মনোযোগ দিয়া পড়াশুনা করিতাম, তাহা হইলে আরোও উচ্চপদ পাইতাম, সমাজে আরো মানখ্যাতি পাইতাম, আরও শান্তিতে জীবন কাটাইতে পারিতাম। এ অনুতাপ যাহারা করে, তাহাদের চেয়ে বড় শিক্ষক কেহ নাই। সময় থাকিতে যে সতর্ক করে, সেও শিক্ষক না হউক, পরম বন্ধু। তাহাকে যে উপেক্ষা করে, সে আত্মঘাতী।

নিবেদন (২)—শিক্ষার উদ্দেশ্য

জমি যদি পতিত থাকে, তবে উহাতে ফসল হয় না। ফসল উৎপাদনের জন্য জমি চাষ করিতে হয়। আবার শুধু চাষ করিলেই চলে না, উহাতে ভাল সারও দিতে হয়। সুতরাং কর্ষণ ও সার, উভয়ই প্রয়োজন। সার ব্যবহার না করিলে কর্ষনের ফল অনেক কম হইয়া থাকে।

মানুষ-জীবনের দুইটি অংশ,—দেহ ও মন। দেহ অপেক্ষা মন বড়। ভীম ভবানীর বিরাট দেহ অসীম শক্তি ধারণ করে। কিন্তু মহাত্মা গান্ধী খর্ব্বাকৃতি, শীর্ণ ও ক্ষীণদেহ ছিলেন। ভীমভবানী অপেক্ষা গান্ধীজী জগতের অনেক বেশী মঙ্গল সাধন করিয়াছেন, সন্দেহ নাই। ইহার কারণ কি?—ইহার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কারণ, মহাত্মা গান্ধীর মন ভীমভবানীর মন হইতে অনেক বেশী শক্তিশালী ছিল।

রাত্রে বিছানায় শুইয়া আছি। গভীর নিদ্রায় অভিভূত; হঠাৎ স্বপ্নে দেখিলাম, একদল শূকর আমাকে তাড়া করিয়া আসিতেছে। ভয়ে নিদ্রা ভাঙ্গিয়া গেল, মনে হইল সর্ব্বাঙ্গ কাঁপিতেছে। এস্থলে আমি শারীরিক কোন পরিশ্রমই করি নাই, অথচ একঘণ্টা ফুটবল খেলিলেও যে দুর্ব্বলতা শরীরে আসে না, তার চেয়ে দেহ অধিকতর ক্লান্ত ও দুর্ব্বল হইয়া পড়িয়াছে।

খুনী আসামীর প্রাণদণ্ডের আদেশ হইলে ২।৪ দিনের মধ্যেই তাহার চেহারা অত্যন্ত বিকৃত হয়,—বহুদিন অনশনে থাকিলে কিংবা ক্রমাগত অত্যধিক পরিশ্রম করিলেও এরূপ দেহের বিকৃতি হয় না।

কু-সাহিত্য পড়িয়া কিংবা, সিনেমায় কুচিত্র দেখিয়া ঐ সম্বন্ধে চুপ করিয়া ভাবনা করিলে অক্লিষ্টকর্ম্মা সবল দেহ যুবকও শক্তিহীন হইয়া পড়ে, এরূপ ঘটনা বিরল নহে।

জল ব্যতীত অন্য কোন খাদ্য না খাইয়া বহুদিন লোক যে মনের জোরেই বাঁচিয়া থাকিতে পারে, ইহা মহাত্মা গান্ধীর উপবাসব্রতে, দেশপ্রেমিক ৺যতীন্দ্রনাথ দাসের ৬৩ দিবস ব্যাপী কারাগৃহে আমরণ উপবাসে এবং আয়র্লণ্ডের Terrence Mac. Swiney-র ৭২ দিবস ব্যাপী উপবাসে প্রমাণিত হইয়াছে।

চিরকাল ধরিয়া কামনা বাসনার ভৃত্য যে মানুষ, সেই মানুষই অতি অল্প দিনের মধ্যে মানসিক রিপুগুলিকে সংযত করিয়া জীবনে যুগান্তর আনিয়াছে। ইহার উদাহরণ প্রাচীনকালের মহর্ষি বাল্মীকি, ভারতের মধ্যযুগের রূপ, সনাতন, বিল্বমঙ্গল ঠাকুর, জগাই মাধাই এবং খৃষ্ট জগতের সল্ (Saul) ও মুসলিম ইতিহাসে ওমর। বর্ত্তমান যুগেও চিত্তরঞ্জন দাস, পণ্ডিত মতিলাল

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নেহেরু, জে, এম, সেনগুপ্ত এবং অন্যান্য অনেক দেশ-কর্ম্মীর জীবন ইহার দৃষ্টান্ত। তাঁহারা প্রমাণ করিয়াছেন, মানসিক শক্তি প্রয়োগ করিয়া মানুষ দৈহিক সুখ স্বচ্ছন্দতার অভ্যাসের ও ভোগ লালসার উর্দ্ধে উঠিতে পারে।

দুইটি ছাত্র একই শ্রেণীতে পড়িতেছে। উভয়ই দৈহিক শক্তিতে সমান। কিন্তু যাহার স্মৃতিশক্তি বেশী [illegible] ঝবার শক্তি বেশী, সে-ই পরীক্ষায় অধিকতর কৃতকার্য্যতা লাভ করে এবং যাহার অধ্যবসায়, কষ্টসহিষ্ণুতা এবং কর্ত্তব্যে মনঃসংযোগ বেশী, সে-ই সাধারণতঃ ভবিষ্যৎ জীবনে অধিকতর সফলতা লাভ করিয়া থাকে।

উল্লিখিত উদাহরণগুলি হইতে আমরা স্পষ্টই দেখিতে পাই যে, **দেহ হইতে মন বড়।** একথাও সত্য যে, দেহই হইল মনের আধার। অতএব আধেয়ের উৎকর্ষ সাধন করার সঙ্গে সঙ্গে আধারের দিকেও দৃষ্টি দিতে হইবে। তবে কোন শিক্ষা-প্রণালীতে দেহের পুষ্টি ও বৃদ্ধি বিষয়ে এবং ক্ষয়-নিবারণ সম্বন্ধে যতখানি দৃষ্টি দেওয়া উচিত, তদপেক্ষা অনেক বেশী দৃষ্টি দেওয়া প্রয়োজন মনের পুষ্টি সাধন করিয়া ও তাহার বিক্ষেপ বিক্ষোভ নিবারণ করিয়া মানসিক শক্তি বৃদ্ধির দিকে। ইংরেজ প্রবর্ত্তিত শিক্ষা-প্রণালীতে মানসিক শক্তি বৃদ্ধির জন্য যে সকল বিধান রহিয়াছে, আমাদের দেশে প্রাচীন শাস্ত্রগ্রন্থাদিতে উহা অপেক্ষা অনেক বেশী শুভঙ্কর ও ফলপ্রসূ বিধান বা নিয়মাদির উল্লেখ আছে।

বর্ত্তমান অর্থাভাবের যুগে, বিশেষতঃ পাশ্চাত্ত্য জড়বাদী সভ্যতার অনুকরণে আমরা শিক্ষা বলিতে Vocational education অর্থাৎ বৃত্তি-বিশেষের পরিচালনার উপযোগী শিক্ষা (যথা :—ইঞ্জিনিয়ারিং, চিকিৎসা-বিজ্ঞান, রেডিও-বিজ্ঞান, কৃষি-বিজ্ঞান প্রভৃতি) বুঝিয়া থাকি। ঐ শিক্ষাই আমাদের বর্ত্তমানের লক্ষ্যস্থানীয়। এই সকল বিষয়ে শিক্ষালাভ করা নিতান্ত প্রয়োজন, সন্দেহ নাই। কিন্তু যেমন লবণ ব্যতীত ব্যঞ্জনাদি খাওয়ার উপযোগী হয় না,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তেমনি কোন যান্ত্রিক শিক্ষাই সমাজের শান্তি ও কল্যাণের পক্ষে উপযোগী হইতে পারে না, যদি তাহার সঙ্গে চরিত্রের উৎকর্ষ-সাধন সম্বন্ধে শিক্ষা দেওয়া না হয়।

পৃথিবীতে সাধারণতঃ সত্ত্ব, রজঃ, তমঃ, এই গুণ অনুসারে তিন শ্রেণীর মানুষ দেখিতে পাওয়া যায়। (১) একশ্রেণীর লোক স্বভাবতই এমন কার্য্য করিতে চান, যাহাতে অন্যের কিছু না কিছু উপকার হয় এবং তজ্জন্য সঙ্গে সঙ্গে নিজেও কিছু-না-কিছু বৈষয়িক স্বার্থত্যাগ করেন। (২) আর একশ্রেণীর লোক আছেন, যাঁহারা পরের উপকারের সঙ্গে সঙ্গে নিজেরও কিছু স্বার্থসাধন করিয়া লন, যেমন কোন ব্যক্তি স্কুলে বা হাসপাতালে দান করিয়া রায়বাহাদুর হইলেন কিংবা নিজের বা পিতার নামে স্কুল বা হাসপাতাল প্রতিষ্ঠা করিলেন। (৩) তৃতীয় শ্রেণীভুক্ত আর একদল লোক আছেন, যাঁহারা নিজের বৈষয়িক স্বার্থ সাধন করার জন্য সর্ব্বদা ব্যস্ত—অন্যের সুখ-সুবিধার কথাত ভাবেনই না, অন্যের ক্ষতি করিতেও বিন্দুমাত্র কুণ্ঠিত হন না।

প্রথমশ্রেণীর লোকের মনোবৃত্তি সাধারণতঃ কর্ম্মফলে বিশ্বাস এবং উহা ধর্ম্মপালনের পক্ষে অনুকূল। ইঁহারা **সাত্ত্বিক প্রকৃতির**। দ্বিতীয় শ্রেণীর লোকের প্রধান লক্ষণ হইল,—ধর্ম্মে উদাসীনতা, দান ক্রিয়াকাণ্ড প্রভৃতি দ্বারা যশ ও সম্মান লাভ এবং অহমিকা প্রকাশ। ইঁহারা হইলেন **রাজসিক প্রকৃতির**। তৃতীয় শ্রেণীর লোকের বিশেষ লক্ষণ হইল,—আলস্য, অসত্য, কাম, ক্রোধ ও লোভের প্রাবল্য, নিষ্ঠুরতা এবং দুর্দ্দমনীয় আকাঙ্ক্ষা। ইঁহারা হইলেন **তামসিক প্রকৃতির। শিক্ষার উদ্দেশ্য হইল, তৃতীয় শ্রেণীর লোককে দ্বিতীয় শ্রেণীতে** উন্নীত করা এবং দ্বিতীয় শ্রেণীর লোককে প্রথম শ্রেণীতে উন্নীত করা। বর্ত্তমান শিক্ষা-প্রণালীতে এই প্রচেষ্টা নাই; সুতরাং এই শিক্ষা-প্রণালী অসম্পূর্ণ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সমাজে শান্তিপূর্ণভাবে এবং হিংসাদ্বেষ যথাসম্ভব বর্জ্জন করিয়া বাস করিতে হইলে, যে সকল মানসিক অভ্যাসের প্রয়োজন, তৎসম্বন্ধে এই পুস্তকে ইঙ্গিত করা হইয়াছে। তবে দেহকে সঞ্জীবিত না রাখিলে মনের অস্তিত্বই থাকিতে পারে না এবং দেহই মনের আশ্রয় বলিয়া বর্ত্তমানে অকাল মৃত্যুর যুগে সর্ব্বপ্রথম স্বাস্থ্যরক্ষা, আয়ুবৃদ্ধি ও দৈহিক পুষ্টি সম্বন্ধে কয়েকটি প্রকরণ লিপিবদ্ধ করা হইতেছে।

নিবেদন (৩)—দেহের বিবরণ ও দেহযন্ত্রের ক্রিয়া

আমাদের দেহ অস্থি, মাংস, মেদ ও চর্ম্ম দ্বারা গঠিত। পুতুল বা প্রতিমা গড়িবার সময় যেমন কাঠ, খড় দ্বারা একটি কাঠামো প্রস্তুত করিতে হয়, তেমনি আমাদের অস্থিগুলি দ্বারাও শরীরের একটি কাঠামো প্রস্তুত হইয়াছে। দেহের বিভিন্ন অংশগুলি ইহাকেই আশ্রয় করিয়া স্ব স্ব স্থানে রহিয়াছে। নিম্নে দেহের বিভিন্ন অংশের সংক্ষিপ্ত পরিচয় দেওয়া হইল।

(১) **মাথা** :—ইহা দেহের সিন্দুকের মত। সিন্দুকে যেমন আমাদের মূল্যবান জিনিস মণি-মুক্তা, অলঙ্কার প্রভৃতি রাখি, সেইরূপ শরীরের শ্রেষ্ঠ মূল্যবান সামগ্রী মস্তিস্ক মাথার মধ্যে অবস্থিত। যাহাতে অল্প আঘাতে তেমন অনিষ্ট হইতে না পারে, সেই জন্য মস্তিষ্ক কঠিন আবরণ দ্বারা বেষ্টিত। এই মস্তিস্কই আমাদের সর্ব্বাঙ্গের পরিচালক।

(২) **মেরুদণ্ড**—মাথার নিম্নদেশ হইতে নীচের দিকে মেরুদণ্ড নামিয়া গিয়াছে। মেরুদণ্ড ২৭ খানা ছোট ছোট হাড় দ্বারা গঠিত। এই হাড়গুলির সঙ্গে অসংখ্য স্নায়ু দ্বারা মস্তিষ্ক সংযুক্ত রহিয়াছে।

(৩) **বক্ষোদেশ**—ইহার মধ্যে দুই পার্শ্বে দুইটি ফুসফুস এবং বাম ফুসফুসের নিম্নে হৃৎপিণ্ড অবস্থিত।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(৪) **উদর**—ইহার উপর অংশে বামদিকে আমাশয় (Stomach) এবং ডান দিকে পিত্তকোষ ও অগ্ন্যাশয়। নিম্ন উদরে ক্ষুদ্র অন্ত্র ও বৃহৎ অন্ত্র বর্ত্তমান। বৃহৎ অন্ত্রের একেবারে শেষে মলদ্বার বা পায়ু রহিয়াছে। ক্ষুদ্র অন্ত্র দৈর্ঘ্যে ২৭ ফুট। বৃহৎ অন্ত্রটি দরজার চৌকাঠের আকারে নির্ম্মিত। ইহার অন্য নাম মল-ভাণ্ড—দৈর্ঘ্যে ৩ ফুট।

(৫) নিম্ন উদরের দুই পার্শ্বে দুইটি (Kidney) অবস্থিত। উহার সঙ্গে দুইটি নল বা গবিনী (ureter) দ্বারা মূত্রাশয় যুক্ত রহিয়াছে।

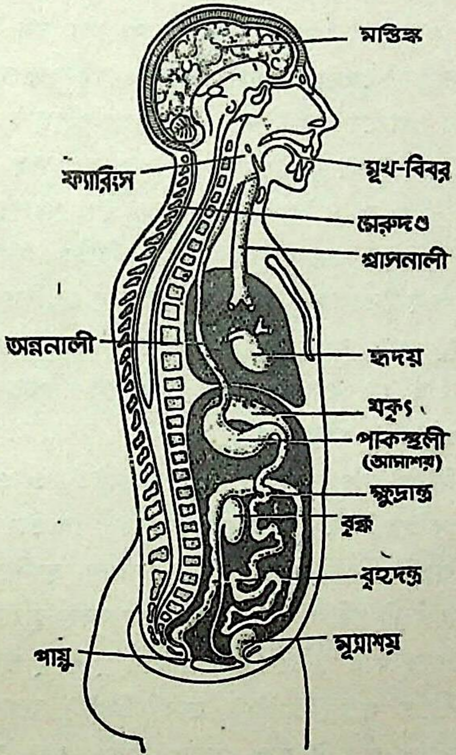
বিভিন্ন যন্ত্রের ক্রিয়া :—মুখগহ্বর, আমাশয় এবং ক্ষুদ্র অন্ত্রে খাদ্য-দ্রব্য পরিপাক হয়। ফুসফুস দ্বারা শ্বাস-কার্য্য চলে। হৃৎপিণ্ড দ্বারা সমস্ত শরীরে রক্ত চলাচল হয়।

আমাদের দেহ অসংখ্য কোষ বা cell দ্বারা গঠিত। এই কোষগুলির প্রত্যেকটিতে অঙ্গার ও হাইড্রোজেন নামক মৌলিক পদার্থ রহিয়াছে। **ফুসফুস** দ্বারা আমরা বায়ু হইতে যে অক্সিজেন গ্রহণ করি, সেই অক্সিজেন রক্তের সঙ্গে মিশিয়া হৃৎপিণ্ডের দ্বারা সমস্ত শরীরে সঞ্চালিত হয়। ফলে, দেহের প্রত্যেক কোষ পরিপুষ্ট হয়। সুতরাং দেখা যাইতেছে, ফুসফুস ও হৃৎপিণ্ড যাহার যত বেশী শক্তিশালী, তাহার দেহের কোষগুলি তত বেশী অক্সিজেন পায়। আবার ফুসফুস ক্রমশঃ দুর্ব্বল হইয়া পড়িলে দেহও দুর্ব্বল হয়। প্রাণায়াম দ্বারা ফুসফুসকে বাস্তবিকই অতি সহজে শক্তিশালী করা যায়।

হৃৎপিণ্ড অক্সিজেন এবং খাদ্য-দ্রব্যের সারাংশ রক্তের সাহায্যে শরীরের সমস্ত অংশে প্রেরণ করে। সুতরাং হৃৎপিণ্ডের খুব সবল হওয়া প্রয়োজন। তারপর দেহের কোষগুলি সর্ব্বদাই ক্ষয় প্রাপ্ত হইতেছে। তাহাদের ক্ষয় পূরণ করে ভুক্ত দ্রব্য; সুতরাং উহাও ঠিকমত পরিপাক পাওয়া চাই। খাদ্য দ্রব্য **ভাল করিয়া চিবানো** প্রয়োজন। কারণ মুখগহ্বর হইতে লালা নির্গত হয়। এই লালা শ্বেত-সার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



মনুষ্য-দেহের অভ্যন্তর। খাদ্যদ্রব্যের পথ :—(১) মুখবিবর, (২) অন্ননালী, (৩) আমাশয়, (৪) ক্ষুদ্র অন্ত্র, (৫) বৃহৎ অন্ত্র বা মলভাণ্ড, (৬) পায়ু। মস্তিষ্ক, হৃৎপিণ্ড, ফ্যারিংস্, শ্বাসনালী, যকৃৎ, মূত্রাশয়, বৃক্ক এবং মেরুদণ্ডের ২৭ খানা হাড়ও দেখা যাইতেছে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জাতীয় পদার্থকে হজম করিতে সাহায্য করে। আমাশয় হইতে যে পাচকরস নির্গত হয়, তাহা প্রোটীন জাতীয় খাদ্যকে সহজপাচ্য করে। তারপর পিত্তকোষ ও অগ্ন্যাশয়ের সঙ্গে ক্ষুদ্র অন্ত্র যুক্ত বলিয়া ক্ষুদ্র অন্ত্রে পিত্তকোষ হইতে পিত্তরস এবং অগ্ন্যাশয় হইতে অগ্ন্যাশয় রস প্রবেশ করে। পিত্তরস স্নেহজাতীয় পদার্থকে এবং অগ্ন্যাশয় রস শ্বেতসার, স্নেহ ও প্রোটীন জাতীয় তিন প্রকার পদার্থকেই জীর্ণ করে। সুতরাং পরিপাক কার্য্যের জন্য অগ্ন্যাশয় একটি অতি প্রয়োজনীয় যন্ত্র। তারপর, ক্ষুদ্র অন্ত্র হইতে আর একটি রস নির্গত হয়; উহা প্রোটীন জাতীয় পদার্থকে সহজপাচ্য করে। এইরূপে পরিপাক যন্ত্রের মধ্যে খাদ্যদ্রব্য বিভিন্ন অবস্থায় পরিণত হয় এবং তাহার মধ্য হইতে প্রকৃত সার পদার্থ শরীরে শোষিত হয়। এখন যাহা বাকী থাকে, তাহা মলভাণ্ডে বা বৃহদন্ত্রে প্রবেশ করে। বৃহদন্ত্রে জলীয় অংশ শোষিত হয় এবং অবশিষ্ট অংশ মলে পরিণত হইয়া পায়ু বা মলদ্বারের মধ্য দিয়া বাহির হইয়া যায়।

হৃৎপিণ্ড প্রতি মিনিটে সাধারণতঃ ৭২ বার সংকুচিত ও প্রসারিত হয়। সঙ্গে সঙ্গে হাতের কব্জির নিকটবর্ত্তী স্থানে যে নাড়ী পাওয়া যায়, তাহাও প্রতি মিনিটে ৭২ বার স্পন্দিত হয়। নাড়ীর স্পন্দন হৃৎপিণ্ডের স্পন্দনের **অনুধ্বনি**। সুতরাং নাড়ী পরীক্ষা করিয়া হৃৎপিণ্ডের অবস্থা বুঝিতে পারা যায়। বক্ষোদেশের বাম পার্শ্বে কান পাতিলে হৃৎপিণ্ডের দুপ্ দাপ্ শব্দ শোনা যায়। এই শব্দকে ইংরাজীতে লাব (Lubb) ডাব (Dub) বলে। হৃৎপিণ্ডের সঙ্কোচন ও প্রসারণের জন্য ঐ শব্দ শোনা যায়। শব্দ স্বাভাবিক মত জোরে হইলে এবং শব্দদ্বয়ের ব্যবধান স্বাভাবিক হইলে হৃৎপিণ্ড মোটামুটি রকম ভাল আছে বলিয়া বুঝিতে হইবে। হৃৎপিণ্ড যখন সংকুচিত হয়, তখন তাহার চাপে হৃৎপিণ্ডস্থ রক্ত সমস্ত শরীরে সঞ্চালিত হয় এবং এই রক্তের সঙ্গেই পরিপাক পাওয়া খাদ্য এবং অক্সিজেন দেহের বিভিন্ন অংশে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পৌছে। আবার প্রত্যেক কোষের অঙ্গারের সহিত অক্সিজেন মিশিয়া কার্ব্বন-ডাই-অক্সাইড্ নামক ক্ষতিকর গ্যাস উৎপাদন করে। রক্তই এই গ্যাসকে বহন করিয়া আনিয়া ফুসফুসে পৌছাইয়া দেয় এবং তাহাই আমরা শ্বাসের সঙ্গে পরিত্যাগ করি।

নিবেদন (৪)—দেহরক্ষার পঞ্চবিধ উপকরণ

দেহের যন্ত্রগুলির স্বাভাবিক শক্তি ও প্রবণতা আমরা পিতামাতা হইতেই প্রাপ্ত হই। ইহার উপর আমাদের কোন হাত নাই। তবে আমরা অনুশীলন দ্বারা দেহকে পুষ্ট ও শক্তিশালী করিতে পারি। দেহরক্ষার জন্য তিনটি প্রধান উপাদানের প্রয়োজন—বায়ু, জল, ও খাদ্য। ইহা ছাড়া, ব্যায়াম ও কতকগুলি নৈতিক নিয়মাদি পালন * একান্ত প্রয়োজন। এই পাঁচটি বিষয়ে আমাদের বুদ্ধি ও কর্ম্মশক্তি পরিচালনা করিয়া আমরা দেহের শক্তি, সামর্থ্য এবং আয়ুও বৃদ্ধি করিতে পারি।

(ক) বায়ু

জীবন রক্ষার জন্য বায়ু সর্ব্বাপেক্ষা বেশী প্রয়োজন। জল এবং খাদ্যাদি ব্যতীত মানুষ কিছুদিন বাঁচিতে পারে। কিন্তু বায়ু ব্যতীত মানুষ ২।১ মিনিটের বেশী বাঁচিতে পারে না। সুতরাং বায়ু জীবনরক্ষার পক্ষে অত্যন্ত মূল্যবান,—খাদ্য হইতেও সহস্রগুণ অধিক প্রয়োজন।

বায়ুর ভিতরে অক্সিজেন নামক একটি গ্যাসীয় পদার্থ আছে। উহাই জীবনরক্ষার প্রধান উপাদান। যে বায়ুতে এই অক্সিজেনের মাত্রা বেশী, সেই বায়ুই আমাদের বেশী উপকারী। সমুদ্র বা নদীর তীরে, পাহাড়-পর্ব্বতে এবং প্রশস্ত মাঠে অক্সিজেন প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়। সুতরাং

---

* এই নিয়মগুলি সম্বন্ধে নিবেদন (১১) এবং পুস্তকের দ্বিতীয় খণ্ডে নিবেদন ১, ২, ৩ ও ৪ দ্রষ্টব্য।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ঐ সব স্থানে বাস করিতে পারিলে আয়ু-বৃদ্ধি হয় এবং কর্ম্মশক্তিও বাড়ে। আমাদের সকলের পক্ষে কিন্তু ঐরূপ স্থানে বাস করা সম্ভবপর নয়। সুতরাং আমরা যেখানেই গৃহ-নির্ম্মাণ করি না কেন, আমাদের ঘরগুলিতে যাহাতে বাহিরের হাওয়া বেশ খেলিতে পারে, তজ্জন্য প্রত্যেক ঘরেই অনেক জানালা করা উচিত। জানালাগুলি ঘরের বিপরীতদিকের দেওয়ালে পরস্পরমুখী হওয়া প্রয়োজন এবং দিবারাত্র সকল সময়ই উভয়দিকের জানালা খোলা রাখা কর্ত্তব্য।

বর্ত্তমান যুগে চোরের উপদ্রবের জন্য অনেক সময় দরজা-জানালা বন্ধ করিয়া শুইতে হয়। মানুষ শ্বাসের সঙ্গে বায়ু হইতে অক্সিজেন গ্রহণ করে এবং শ্বাস ছাড়িবার সময় কার্ব্বন্-ডাই-অক্সাইড নামক গ্যাস বাহির করিয়া দেয়। এই গ্যাস স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর। রুদ্ধদ্বার গৃহে শুইলে মানুষ শ্বাসের সঙ্গে অক্সিজেন গ্রহণ করিতে থাকে। সুতরাং ঘরের অক্সিজেন কমিয়া যায়। আবার, শ্বাস ছাড়িবার সময় ক্ষতিজনক কার্ব্বন্-ডাই-অক্সাইড্ গ্যাস ঘরের মধ্যে জমিতে থাকে এবং উহা বায়ু অপেক্ষা ভারী বলিয়া ঘরের নিম্নভাগে অর্থাৎ মেঝের উপর ভাসিতে থাকে। কাজেই দরজা জানালা বন্ধ করা ঘরে শুইলে কার্ব্বন্-ডাই-অক্সাইড্ গ্যাস বেশী সঞ্চিত হওয়ায় আমাদের মাথা ধরে। এইজন্য ঘরের মেঝের নিকটে এবং ছাদের নিকটে ছিদ্র করা উচিত। ইহাতে উপরের ছিদ্র দিয়া ঘরের ভিতরের গরম বায়ু বাহিরে চলিয়া যায় এবং নীচের ছিদ্র দিয়া বাহির হইতে নূতন বায়ু ঘরে আসে। আবার ভারী কার্ব্বন্-ডাই অক্সাইড্ গ্যাস নীচের ছিদ্র দিয়া বাহিরে চলিয়া যায় এবং শূন্যস্থান পূর্ণ করিবার জন্য উপরের ছিদ্র দিয়া বাহিরের নূতন বায়ু ঘরের ভিতর প্রবেশ করে। সাধারণতঃ প্রত্যেক ঘরে মেঝের নিকটে বিপরীত দেওয়ালে দুইটি বড় ছিদ্র এবং ছাদের নিকটে বিপরীত দেওয়ালে দুই বা ততোধিক বড় ছিদ্র করা কর্ত্তব্য।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যে সকল রান্নাঘরে বায়ু চলাচল করে না, সেই সকল স্থলে উনুনের ঠিক উপরে চিমনী বসাইয়া দেওয়ালে ছিদ্র করিয়া ঐ চিমনীর উর্দ্ধাংশকে ঐ ছিদ্রের মধ্য দিয়া বাহিরের বায়ুমণ্ডলের সহিত যোগ করিয়া দেওয়া উচিত। ইহাতে ঘরে ধোঁয়া কম হয়। সুতরাং রাঁধুনীর স্বাস্থ্য ভাল থাকে, অধিকন্তু চুলোর কাঠ ও কয়লা ভাল পোড়ে, সুতরাং খরচও কম হয়।

শহরে যাঁহারা বাস করেন, তাঁহাদের পক্ষে প্রাতে ও সন্ধ্যাকালে খোলা মাঠে বা নদীর ধারে বেড়ান উচিত। একটু হাঁটিয়া গেলে কলিকাতা শহরের মধ্য হইতেও অল্প দূরেই খোলা মাঠ কিংবা গঙ্গার ধার পাওয়া যায়। উপকণ্ঠে নদী না থাকিলেও খোলা মাঠ আছে। প্রাতের বায়ু বিশুদ্ধতর; সুতরাং প্রাতভ্রর্মণ অধিক উপকারী।

কোন ঘরের বায়ু বিশুদ্ধ কিনা, তাহার একটি সহজ পরীক্ষা আছে। বাহির হইতে ঘরে প্রবেশ করিলে যদি দুর্গন্ধ পাওয়া যায়, তাহা হইলে বায়ু বিশুদ্ধ নহে, বুঝিতে হইবে। তৎক্ষণাৎ ঘরের জানালা খুলিয়া দেওয়া প্রয়োজন।

ঘর ও বাড়ীর বায়ু যাহাতে বিশুদ্ধ থাকে, তজ্জন্য নিম্নলিখিতরূপ সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত।

(১) ময়লা বা আবর্জ্জনা দূরে ফেলিতে হইবে।

(২) পায়খানার ন্যায় মূত্রত্যাগের স্থানও বাসগৃহ হইতে যথাসম্ভব দূরে করা উচিত।

(৩) রান্নাঘরের জল নিকাশের জন্য নর্দ্দমা করা প্রয়োজন। নর্দ্দমা পাকা করিতে পারিলেই ভাল।

(৪) এক ঘরে বেশী লোক শোয়া উচিত নহে, এমন কি এক মশারির মধ্যে এক জনের বেশী শোয়া অস্বাস্থ্যকর।

(৫) কেরোসিনের বাতি ঘরে জ্বালিয়া রাখিয়া ঘুমানো অত্যন্ত ক্ষতিকর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জনসাধারণের জন্য যে সকল সিনেমা-গৃহ আমাদের দেশে রহিয়াছে, অধিকাংশ স্থলেই উহাতে বায়ু-চলাচলের সুবন্দোবস্ত নাই। ইংলণ্ড, আমেরিকা প্রভৃতি দেশে সিনেমা-হলে এমন ব্যবস্থা রহিয়াছে যে, সর্ব্বদা বাহির হইতে এক পার্শ্ব দিয়া বায়ু, হলের মধ্যে প্রবেশ করিতেছে এবং অন্য দিক দিয়া হলের মধ্যস্থিত অবিশুদ্ধ বায়ু বাহিরে চলিয়া যাইতেছে। আমাদের দেশে ঐরূপ বন্দোবস্তের অভাব বলিয়া সিনেমা-হল গুলিতে যাওয়া এবং একাদিক্রমে ২।৩ ঘণ্টা বদ্ধ স্থানে দূষিত বায়ু গ্রহণ করা স্বাস্থ্যের পক্ষে অত্যন্ত অহিতকর।

(খ) জল

জীবনরক্ষার জন্য বায়ুর পরেই জলের স্থান। প্রত্যেকেরই প্রচুর পরিমাণে জল পান করা উচিত, কেননা জলই ঘর্ম্ম এবং মূত্ররূপে বাহির হইয়া যায় এবং দেহের দূষিত পদার্থ তৎসঙ্গে নিঃসারিত হয়। কিন্তু জল দূষিত হইলে পেটের পীড়া হয়। ফলে খাদ্যদ্রব্য হজম করার ক্ষমতা কমিয়া যায়; সুতরাং দেহের শক্তি বাড়িতে পারে না। অতএব জল বিশুদ্ধ হওয়া প্রয়োজন।

শহরে কলের জল পাওয়া যায়। এইজল নির্ভয়ে পান করা যাইতে পারে। যাঁহারা গ্রামে বাস করেন, তাঁহাদের অনেককেই পুকুরের কিংবা নদীর জল পান করিতে হয়। এই সকল জলে অনেক ময়লা ও দূষিত পদার্থ থাকে। অনেক গ্রামে কূপের জল ব্যবহার করা হয়। যদি কূপের ভিতর দিকের বেষ্টনী ইট দ্বারা গাঁথা হয়, তবে কূপের জলও মন্দ নহে। কিন্তু কূপের পার্শ্বে চারিদিকে যদি সাধারণ মাটিই থাকে, তবে মাটির মধ্য দিয়া কাপড় কাচা জল কিংবা অন্য দূষিত জল চুঁয়াইয়া কূপের ভিতরে প্রবেশ করে। নদীর জল, পুকুরের জল এবং কাঁচা গাঁথনির কুয়ার জল ফুটাইয়া ঠাণ্ডা করিয়া পান করা নিতান্ত প্রেয়াজন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমাদের দেশের মেয়েরা জল ফুটাইতে পরিশ্রম মনে করেন। আবার কাঠ কয়লা অতিরিক্ত লাগে বলিয়া ব্যয়সাপেক্ষও মনে করেন। কিন্তু একথা আমরা ভাবিনা যে, দূষিত জল পানের জন্য একটি লোকের কলেরা বা আমাশয় হইলে সেই রোগীর সেবার নিমিত্ত অনেকগুণ বেশী পরিশ্রম করিতে হয় এবং চিকিৎসার জন্য অনেক বেশী অর্থ-ব্যয়ও হয়।

কলের জল ও ফুটানো জল অপেক্ষা টিউবওয়েলের জল ভাল। কারণ এই জল অনেক নীচ হইতে মাটির বিভিন্ন স্তরে ছাঁকা হইয়া উপরে আসে। আবার অনেক সময় এই সকল জলে লোহা, চুন প্রভৃতি খনিজ পদার্থ থাকে। উহা স্বাস্থ্যের পক্ষে অত্যন্ত উপকারী।

(গ) খাদ্য

কয়লা না হইলে যেমন ইঞ্জিন চলে না, তেমনি খাদ্য না হইলে দেহযন্ত্র শক্তিহীন হইয়া পড়ে। খাদ্য প্রধানতঃ ছয় প্রকার :—

(১) **শর্করা** জাতীয় পদার্থ, যথা—চিনি, গুড়, মধু প্রভৃতি।

(২) **শ্বেত-সার** জাতীয় পদার্থ—চাউল, আটা, ময়দা, বার্লি, আলু প্রভৃতি। এই দুই শ্রেণীর খাদ্যদ্রব্যকে বিজ্ঞানিগণ **কার্ব্বো-হাইড্রেট্** (Carbo-hydrate) বলেন। এই শ্রেণীর খাদ্যদ্রব্য দেহের তাপ এবং বল সৃষ্টি করে বলিয়া আমাদের কর্ম্মশক্তি বৃদ্ধি পায়।

(৩) **প্রোটীন** জাতীয় পদার্থ :—ডাল, ছানা, মাংস, ডিম, মাছ প্রভৃতি। এই খাদ্য খাইলে মাংসপেশী (muscles) দৃঢ় ও শক্তিসম্পন্ন হয়। ডাল প্রভৃতি উদ্ভিজ্জ প্রোটীন। মাংস প্রভৃতি প্রাণিজ বা জৈব প্রোটীন। একজন পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির প্রত্যহ দেড় ছটাক উদ্ভিজ্জ প্রোটীন এবং ৩।৪ তোলা প্রাণিজ প্রোটীন গ্রহণ করা কর্ত্তব্য।

(৪) **স্নেহ** জাতীয় পদার্থ (fats) :—ঘৃত, মাখন, বাদাম তৈল, নারিকেল

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তৈল, সরিষার তৈল প্রভৃতি স্নেহ জাতীয় পদার্থ। এই শ্রেণীর পদার্থ খাইলে দেহে চর্ব্বি সঞ্চিত হয়; কাজেই দেহের তাপ রক্ষা পায়। পরন্তু হঠাৎ ঠাণ্ডা লাগিতে পারে না। আবার উপবাসী বা অর্দ্ধাহারী হইয়া থাকিলে এই সঞ্চিত চর্ব্বিই দেহ রক্ষা করে।

(৫) **লবণ** জাতীয় পদার্থ—আমরা খাদ্য দ্রব্যের সঙ্গে নানা জাতীয় লবণ খাইয়া থাকি। ইহার মধ্যে সাধারণ লবণই প্রধান। দেহে এই লবণের অভাব ঘটিলে রক্ত তরল হয় এবং দেহ শীর্ণ হইয়া যায়। এই জন্য কলেরা হইলেই রোগীকে সবল করিবার জন্য লবণ-জল ইন্‌জেক্‌শান্‌ করা হয়।

(৬) **ভাইটামিন** বা খাদ্যপ্রাণ (Vitamin)—কার্ব্বো-হাইড্রেট, প্রোটীন, স্নেহ ও লবণ,—এই যে চারি প্রকার পদার্থ শরীরের পক্ষে প্রয়োজন, প্রকৃতিতে স্বভাবতঃ যে সকল খাদ্য উৎপন্ন হয়, তাহা হইতেই উক্ত চারি প্রকারের খাদ্যপদার্থ গ্রহণ করা উচিত। এই সকল প্রকৃতি-জাত খাদ্যদ্রব্যকে কৃত্রিম উপায়ে পরিবর্ত্তিত করিলে উহা হইতে কোন কোন পদার্থ চলিয়া যায় এবং এই সকল পদার্থের অভাব হইলে নানা রোগের সৃষ্টি হয়। যেমন, সাদা চাউলকে কলে ছাঁটিলে উহার উপরের আবরণটি থাকে না; সুতরাং এই শ্রেণীর চাউল শরীরের পূর্ণ পুষ্টি সাধন করে না। তেমনি ময়দা কলে পালিশ করিয়া ভূষি বাহির করিয়া ফেলিলে ময়দার পুষ্টিশক্তি কমিয়া যায়। কারণ, চাউলের বাহিরের আবরণে এবং ময়দার ভূষির মধ্যে **খাদ্যপ্রাণ** বা **ভাইটামিন** থাকে।

ভাইটামিন পাঁচ শ্রেণীতে বিভক্ত :—

(১) **ভাইটামিন "এ"**—টাট্‌কা শাক-সব্জি, বাঁধাকফি, পালংশাক, দুধের মাখন, ডিমের ভিতরকার হল্‌দে অংশ প্রভৃতিতে ভাইটামিন "এ" প্রচুর পরিমাণে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS
PRESENTED

পাওয়া যায়। ইহা দেহের চর্ব্বি বৃদ্ধি করে। গুড় এবং নারিকেলেও ইহা আছে।

(২) **ভাইটামিন "বি"**—শাক-সব্জি, ভাল আছাঁটা লাল চাউল, মাছ ও দুধ প্রভৃতিতে ইহা প্রচুর পরিমাণে বিদ্যমান। ইহা স্নায়ুমণ্ডলকে পুষ্ট ও সতেজ করে।

(৩) **ভাইটামিন "সি"**—ইহা শোণিত-বর্দ্ধক। পাতিলেবু, কমলা লেবু, বিলাতি বেগুন (Tomato), আনারস, আম, আপেল, গোল আলু, পেঁপে, বাঁধাকপি, অঙ্কুরিত কলাই, জলে ভিজান ছোলা, মুগ ডাল প্রভৃতিতে ইহা বর্ত্তমান। ইহার অভাব হইলে স্কার্ভি নামক চর্ম্ম-রোগ জন্মে।

(৪) **ভাইটামিন "ডি"**—কড্ লিভার তৈলে, ডিমের হল্‌দে অংশে ও মাখনের মধ্যে ইহা রহিয়াছে। মাছ, মাংস, তরকারীর মধ্যেও ইহা কিছু কিছু আছে। ইহা দ্বারা অস্থি পুষ্ট ও বর্দ্ধিত হয়। শিশুদিগের রিকেট নামক যে হাড়ের ব্যাধি হয়, ভাইটামিন "ডি"র অভাবই ইহার প্রধান কারণ।

(৫) **ভাইটামিন "ই"**—গম প্রভৃতি শস্যের অঙ্কুরের মধ্যে এই ভাইটামিন থাকে। ইহা উৎপাদিকা-শক্তির বিশেষ সহায়ক।

যত প্রকারের স্বাভাবিক খাদ্য আছে, তাহার মধ্যে **দুগ্ধই শ্রেষ্ঠ**। কারণ, ইহাতে কার্ব্বোহাইড্রেট, প্রোটীন, স্নেহ-জাতীয় পদার্থ ও লবণ উপযুক্ত মাত্রায় রহিয়াছে।

আমাদের দেশে কাঁচা ফলমূল খাওয়ার প্রথা আছে। কাঁচা মূলা ও কাঁচা পিঁয়াজ মুড়ির সঙ্গে খাওয়া উপকারী। কাঁচা আম, কাঁচা বিলাতি বেগুন লবণ মাখিয়া খাওয়া খুব ভাল। জলে ভিজানো ছোলা ও মুগ খুব পুষ্টিকর। তথাকথিত সভ্য লোকেরা এসমস্ত খাদ্যকে অখাদ্য মনে করেন, কিন্তু বস্তুতঃ স্বাস্থ্যের পক্ষে কেক্, বিস্কুটের চেয়ে ইহারা অধিক উপকারী।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

খাদ্য-রন্ধন—আমাদের দেশে জিহ্বার স্বাদ বৃদ্ধির জন্য (অর্থাৎ লোভ চরিতার্থ করিবার জন্য) রন্ধনের যে প্রণালী প্রবর্ত্তিত রহিয়াছে, তাহারও বিশেষ পরিবর্ত্তন প্রয়োজন। মশলার ব্যবহার কমাইতে হইবে। মশলা অধিক হইলে খাদ্যদ্রব্য গুরুপাক হয়। দ্বিতীয়তঃ খাদ্যদ্রব্য খুব বেশী সিদ্ধ করিলে উহার সার পদার্থ বাহির হইয়া যায়। আবার উহা অতিরিক্ত ভাজিলে গুরুপাক হয়। রন্ধনের সময় উক্ত তিনটি বিষয়ে লক্ষ্য রাখা একান্ত কর্ত্তব্য।

খাদ্য-চর্ব্বণ :—যখন যাহা কিছু খাইতে হইবে, তাহা খুব ভাল করিয়া চিবানো প্রয়োজন। চিবাইলে মুখের মধ্য হইতে একপ্রকার লালা নির্গত হয়। এই লালাতে খাদ্যদ্রব্যের কতক অংশ গলিয়া যায়। ইহাকে আধা হজম বলা যাইতে পারে। ইংলণ্ডের খ্যাতনামা প্রধান মন্ত্রী গ্ল্যাড্‌ষ্টোন প্রত্যেক গ্রাসের খাদ্য ৩২ বার চিবাইতেন। বাস্তবিক পক্ষে যে পর্য্যন্ত আহার্য্য দ্রব্য মুখের মধ্যে অর্দ্ধ তরল অবস্থা প্রাপ্ত না হয়, ততক্ষণ চিবানো প্রয়োজন। এইরূপ করিলে খাদ্য-দ্রব্যও পরিমাণে অনেক কম লাগে। বর্ত্তমান খাদ্যাভাবের যুগে এবিষয়ে জনসাধারণের বিশেষ দৃষ্টি আকর্ষণ করিতেছি।

জল-পান :—খাওয়ার সময় পাকস্থলীর ভিতর হইতে একপ্রকার তরল পদার্থ নির্গত হয়। উহার নাম পেপ্‌সিন্‌-হাইড্রোক্লোরিক্ অ্যাসিড্। এই রস্ খাদ্যদ্রব্য হজম করার পক্ষে বিশেষ সহায়ক। ঠাণ্ডা জল পাকস্থলীতে পৌঁছিলে এই রস-নির্গমন বন্ধ হয়। সুতরাং আহারের সময় ঠাণ্ডা জল পান করা নিতান্ত অন্যায়। গরম জল খাওয়াও সঙ্গত নহে। কারণ গরম জল পাকস্থলীতে পৌঁছিলে উক্ত জারক রসকে পাতলা করিয়া ফেলে। ফলে উক্ত রসের শক্তি কমিয়া যায়। অতএব খাওয়ার সময় জল খাওয়া বন্ধ করাই সঙ্গত এবং স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান-সম্মত। তবে মনে রাখিতে হইবে যে,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আহারের ১ ঘণ্টা পর এবং অন্যান্য সময় দৈনিক মোট ৮।১০ গ্লাস (৪।৫ সের) জল পান করা স্বাস্থ্যের পক্ষে হিতকর।

নিম্নে দুইটি খাদ্য-তালিকা এবং ভাইটামিনের সংক্ষিপ্ত তালিকা দেওয়া হইল। জনসাধারণ নিজের দেহের ও আর্থিক অবস্থা অনুসারে নিজের দৈনিক খাদ্য নির্ব্বাচন করিবেন।

(১) পূর্ণবয়স্ক সুস্থকায় অল্প পরিশ্রমী বাঙ্গালীর দৈনিক দুই বেলার খাদ্য

চাউল	৩	ছটাক	মাছ বা মাংস	২½	ছটাক
আটা	৫	”	অন্য তরকারী	৪	”
ডাল	১½	”	তৈল	½	”
আলু	৩	”	ঘি	¼	”
লবণ	½	”	চিনি বা গুড়	½	”

মোট প্রায় ২১ ছটাক কাঁচা অবস্থায় ওজন (দুই বেলার জন্য)।

(২) শ্রমিক ও কৃষকদের জন্য পুষ্টিকর একটি নূতন খাদ্য তালিকা

(এই তালিকা ভারত-গবর্ণমেণ্টের পুষ্টি-বিজ্ঞান-কর্ত্তৃপক্ষ (Nutrition officer) কর্ত্তৃক প্রকাশিত)

গমের শুকনা আটা	৫	ছটাক	লবণ	¼	ছটাক
ছোলার আটা বা বেসন	১¼	”	দুধ	½	”
পেঁয়াজ	½	”	ঘি বা মাখন	⅛	”
টাটকা শাক	¼	”			

ঘৃত বাদ দিয়া অন্যান্য সকল জিনিস একত্র করিয়া জল মিশাইয়া চট্কাইয়া রুটি তৈয়ার করিতে হইবে। রুটি যত মোটা হয়, তত ভাল। একটু বেশী দুধ কিংবা ডিম আটার সঙ্গে মিশাইতে পারিলে ভাল হয়। এই রুটি খাইতে কোন তরকারীর প্রয়োজন হয় না। এই রুটি **চাপাতি** নামে পরিচিত।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভাইটামিনের সংক্ষিপ্ত তালিকা

		এ	বি	সি
১।	পালং শাক্	৩ গুণ	৩ গুণ	৩ গুণ
২।	বীট পালং	০	২ „	২ „
৩।	পেঁয়াজ	০	২ „	২ „
৪।	রসুন	০	০	২ „
৫।	বরবটি	০	৩ „	০
৬।	বিলাতী বেগুন	১	৩ „	৩ „
৭।	লাল আলু	২	১ „	০
৮।	ডাল	১ „	২ „	০
৯।	অঙ্কুরিত ছোলা বা মুগ	১ „	২ „	২ „
১০।	কলে ছাঁটা চাউল	০	০	০
১১।	ঢেঁকি ছাঁটা চাউল	১ „	২ „	০
১২।	চাউলের কুড়া	১ „	২ „	০
১৩।	গম	১ „	২ „	০
১৪।	সাদা ময়দা	০ „	১ „	০
১৫।	যাঁতায় ভাঙ্গা আটা	১ „	২ „	০
১৬।	মটর	১ „	২ „	২ „
১৭।	মৎস্য	২ „	২ „	০
১৮।	মাছের ডিম	১ „	২ „	০ „
১৯।	ছাগ-মেটে	২ „	২ „	০
২০।	পাখীর ডিম	২ „	৩ „	০ „
২১।	কাঁচা দুধ	৩ „	২ „	১ „
২২।	জ্বাল দেওয়া দুধ	১ „	১ „	০

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

	এ	বি	সি
২৩। দধি	১ গুণ	৩ গুণ	১ গুণ
২৪। ঘোল	১ ,,	৩ ,,	১ ,,
২৫। ঘৃত	৩ ,,	৩ ,,	০ ,,
২৬। মাখন	৩ ,,	০ ,,	০ ,,
২৭। কমলা লেবু	১ ,,	২ ,,	৩ ,,
২৮। কলা	১ ,,	১ ,,	১ ,,
২৯। চিনি	০ ,,	০ ,,	০ ,,
৩০। গুড়	০ ,,	১ ,,	০ ,,
৩১। চিনাবাদাম	১ ,,	২ ,,	০ ,,
৩২। আঙ্গুর	০ ,,	২ ,,	২ ,,
৩৩। বেদানা	০ ,,	১ ,,	১ ,,
৩৪। কিসমিস	০ ,,	১ ,,	১ ,,
৩৫। পেয়ারা	০ ,,	১ ,,	১ ,,
৩৬। পেঁপে	১ ,,	১ ,,	২ ,,
৩৭। লেবু	০ ,,	১ ,,	১ ,,
৩৮। ফুল কফি	১ ,,	২ ,,	১ ,,
৩৯। আম	১ ,,	০ ,,	২ ,,
৪০। বাঁধা কফি	১ ,,	২ ,,	২ ,,
৪১। বেগুন	০ ,,	১ ,,	১ ,,
৪২। পটল	০ ,,	১ ,,	১ ,,
৪৩। ঢেঁরস	০ ,,	১ ,,	১ ,,
৪৪। গাঁজর	২ ,,	২ ,,	২ ,,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(ঘ) ব্যায়াম

শুধু পুষ্টিকর খাদ্য খাইলেই দেহের পুষ্টি হয় না। প্রত্যহ নিয়মিত ভাবে কতকটা পরিশ্রম করা প্রয়োজন। আমরা শ্বাসের সঙ্গে যে অক্সিজেন গ্রহণ করি, তাহা অঙ্গ প্রত্যঙ্গ চালনা করিলে শরীরের সমস্ত স্থানে ছড়াইয়া পড়ে এবং এই অক্সিজেনই দেহের পুষ্টি সাধন করে। সুতরাং নিয়মিত ভাবে অঙ্গ-চালনা বা ব্যায়াম না করিলে খাদ্যদ্রব্য জীর্ণ হইয়া দেহের রক্তের সঙ্গে মিশিয়া দেহকে পরিপুষ্ট করিতে পারে না। আমাদের দেহের মাংস-পেশীগুলি সর্ব্বদাই আস্তে আস্তে ক্ষয়প্রাপ্ত হইতেছে এবং সেই ক্ষয়-পূরণের কাজও দিনরাত চলিতেছে। যেখানে কোন দৈহিক পরিশ্রম নাই, সে স্থলে এই ক্ষয়-পূরণ অতি আস্তে আস্তে ঘটে। পরিশ্রম যত বেশী হয়, এই ক্ষয়-পূরণ তত শীঘ্র হইয়া থাকে।

যাহারা শ্রমিক, তাহাদের দৈনিক কার্য্যে যে পরিশ্রম করিতে হয়, তাহা ছাড়া অন্য কোন ব্যায়ামের প্রয়োজন হয় না। কিন্তু অন্য সকলের পক্ষেই নিয়মিত ভাবে ব্যায়াম করা একান্ত কর্ত্তব্য। ভারতবর্ষের মত দরিদ্র দেশে হা-ডুডু বা কপাটি খেলা কিংবা সাঁতার কাটা উপযোগী ব্যায়াম। মুষ্টি-যুদ্ধও (boxing) ভাল ব্যায়াম। এই তিনটি ব্যায়ামে অর্থব্যয় কম। ইহাতে শরীরের সকল অঙ্গের চালনাও হয়, অথচ লোকের সঙ্গে মেলা মেশা করার আনন্দেরও অভাব ঘটে না।

তবে বিদেশ হইতে আমদানী করা ফুটবল, হকি, ক্রিকেট, টেনিস্ প্রভৃতি খেলাই এদেশে বেশী প্রচলিত। কিন্তু ইহাতে খরচ খুব বেশী। নৌকায় দাঁড় টানা এবং ঘোড়ায় চড়াও উচ্চ শ্রেণীর ব্যায়াম। বিদেশী ডাম্বেলও অনুপযোগী নয়, কেননা, উহাতে সময় ও স্থান কম লাগে। মুগুর ভাজা, ডন বৈঠক প্রভৃতি আমাদের দেশী ব্যায়ামও বিশেষভাবে উপযোগী ; কেননা, ইহাতে অর্থ, স্থান, সময় সকলই কম লাগে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যাঁহারা ফুটবল ও হকি খেলিবেন, তাঁহাদিগকে সর্ব্বদাই লক্ষ্য রাখিতে হইবে যে, হুজুগে অতিরিক্ত পরিশ্রম না হয়।

অক্সিজেন গ্যাসকে সর্ব্বাঙ্গে পরিচালনা করাই ব্যায়ামের একমাত্র উদ্দেশ্য। অতএব আমরা যে কোন ব্যায়ামই করি না কেন, আমাদের খোলা জায়গায় (বদ্ধ ঘরে নহে) করা উচিত, যেন ব্যায়ামের সময় প্রচুর পরিমাণে অক্সিজেন দেহের মধ্যে প্রবেশ করে।

প্রাণায়াম

উল্লিখিত ব্যায়াম ব্যতীত আমাদের দেশের কয়েকটি প্রাচীন ব্যায়ামের প্রতি সকলের দৃষ্টি আকর্ষণ করিতেছি। প্রাচীন কালে বহু প্রকারের ব্যায়াম প্রচলিত ছিল। তন্মধ্যে সহজ প্রাণায়াম, শীতলী কুম্ভক এবং ৫টি আসন,—পদ্মাসন, সর্ব্বাঙ্গ-আসন, মৎস্যাসন, শীর্ষাসন, এবং পশ্চিমোত্তান আসন নিম্নে উল্লেখ করা হইল।

এই সকল ব্যায়াম যে সকল ঘরে করিতে হইবে, তাহার সমস্ত জানালা খোলা রাখা উচিত। কিন্তু লক্ষ্য রাখিতে হইবে যেন বায়ু-স্রোত মুখের উপর আসিয়া না পড়ে, অর্থাৎ যে দিক হইতে বায়ু প্রবাহিত হয়, সেই দিকে মুখ ফিরাইয়া বসা নিষিদ্ধ। ব্যায়ামকারীর গায়ে পাতলা জামা থাকা উচিত।

প্রাণায়াম=প্রাণ+আয়াম (বিস্তার) অর্থাৎ এই প্রণালী দ্বারা প্রাণ বা জীবনী-শক্তির বিস্তার বা বৃদ্ধি হয়। একখানি কম্বলের আসন বা কাঠের পিঁড়ির উপর বসিয়া দেহটিকে ঠিক খাড়া রাখিয়া অর্থাৎ মেরুদণ্ড ও শিরকে একই লাইনে খাড়া রাখিয়া আস্তে আস্তে শ্বাস গ্রহণ করিতে হইবে এবং গ্রহণ করা সম্পূর্ণ হইলে তখনই আবার আস্তে আস্তে শ্বাস ত্যাগ করিতে হইবে। এই ব্যায়ামকে **সহজ প্রাণায়াম** বলে।

শ্বাস-গ্রহণ ও শ্বাস-ত্যাগ যত আস্তে করা যায়, ততই ভাল। শ্বাস-গ্রহণ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ও শ্বাস বর্জ্জন করিতে পূর্ণ বয়স্ক ব্যক্তির মোট ৪২ সেকেণ্ড সময় লাগা উচিত। প্রাণায়াম করার সময় শ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগের তাল ও মাত্রা রক্ষা করার জন্য মনে মনে ওঁ, ওঁ বা অন্য কোন জপ করা নিতান্ত প্রয়োজন এবং মনের চাঞ্চল্য প্রশমিত করার জন্য মনকে কোনও মূর্ত্তিতে বা দ্রব্যে অথবা দেয়ালের কোন বিন্দুতে নিবদ্ধ করিতে হইবে। জপ ও ধ্যান, শ্বাস-গ্রহণ ও বর্জ্জনের সঙ্গে যুক্ত না করিলে প্রাণায়ামের পূর্ণ ফল পাওয়া যায় না।

প্রাণায়াম প্রথমে দৈনিক প্রাতে সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে ১২ বার এবং সূর্য্যাস্তের পরে ১২ বার করিলেই যথেষ্ট ; ক্রমে বারের সংখ্যা বৃদ্ধি করিতে হইবে। সহজ প্রাণায়াম বেশ ফলপ্রদ ; শরীরের পুষ্টি হয় ; বিশেষতঃ ফুসফুস সুদৃঢ় হয়। যক্ষ্মা রোগের কখনও আশঙ্কা থাকে না। অধিকন্তু একাগ্রতা ও স্মরণ-শক্তি বাড়ে এবং মনের চাঞ্চল্য অতি আশ্চর্য্যভাবে কমিয়া যায়।

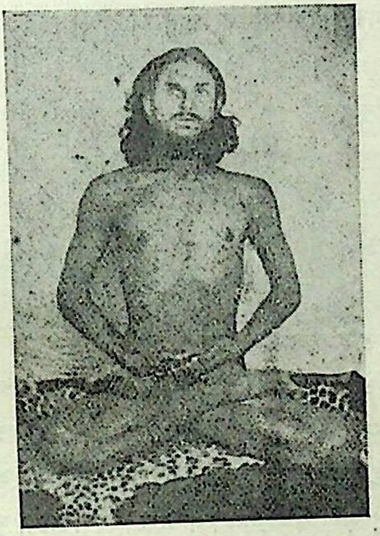
শীতলী কুম্ভক :—সোজা হইয়া বসিয়া মেরুদণ্ড খাড়া রাখিয়া মুখখানি সামনের দিকে বাড়াইয়া চোঙের মত সরু করিয়া আস্তে আস্তে বায়ু গ্রহণ করিতে হইবে এবং ঐ বায়ু ঢোক গিলিয়া নিম্নদিকে পরিচালনা করিতে হইবে ; পরে নিঃশ্বাস নাক দিয়া ছাড়িতে হইবে। এই প্রক্রিয়া অতি সহজ, কিন্তু অত্যন্ত উপকারী। ইহাতে হজম শক্তি বাড়ে এবং নানাবিধ পেটের পীড়া সারে। অধিকন্তু কফ রোগের উপশম হয়। যাহাদের গায়ে পিত্ত-বৃদ্ধি-জনিত চক্রাকার দাগ বা উদ্ভেদ দেখা যায়, তাহাদের পক্ষেও ইহা উপকারী।

কেহ কেহ বলেন যে, উপযুক্ত গুরু না মিলিলে প্রাণায়াম বা শীতলী কুম্ভক করা সঙ্গত নহে। ইহা ভ্রান্ত ধারণা। উপরে বর্ণিত সহজ প্রাণায়াম বাস্তবিকই অনায়াসসাধ্য ও নিরাপদ। ইহার জন্য কোন গুরুর প্রয়োজন হয় না। কঠিন প্রাণায়াম অধিকতর উপকারী এবং উহা তিন অংশে বিভক্ত—পূরক, কুম্ভক ও রেচক। ইহা উপযুক্ত গুরুর নিকট শিক্ষা করাই সঙ্গত।

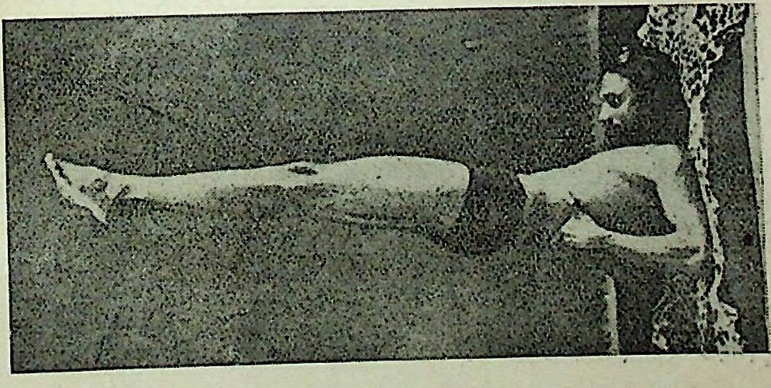
পদ্মাসন :—ডান পা বাম জানুর উপর তুলিয়া এবং বাম পা ডান জানুর

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



পদ্মাসন



সর্ব্বাঙ্গাসন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উপর তুলিয়া দেহটি সোজা খাড়াভাবে রাখিয়া বসিলে যে আসনটি হয়, তাহার নাম **পদ্মাসন**। পদ্মাসনে বসা মাত্রই শ্বাস প্রশ্বাসের হার কমিয়া যায়। সাধারণতঃ আমরা প্রতি মিনিটে ১৫।১৬ বার শ্বাস গ্রহণ করি ও শ্বাস ত্যাগ করি। পদ্মাসনে বসিলেই শ্বাস প্রশ্বাসের এই হার কমিয়া ১২ কি ১৩-তে নামিয়া আসে অর্থাৎ ফুস্‌ফুস্‌ সাধারণতঃ যেরূপ দ্রুত কার্য্য করে, পদ্মাসনে বসিলে তাহা অপেক্ষা কম দ্রুত কার্য্য করে। ইহাতে আয়ুবৃদ্ধি হয়। পদ্মাসনে বসিয়া দুই হাঁটুর উপর হাত দুইখানি রাখিয়া চক্ষু বুজিয়া দুই ভ্রূর মধ্যস্থলে দৃষ্টি নিবদ্ধ করিয়া ৫ মিনিট সময় থাকিবার চেষ্টা করিলে এবং এই প্রণালী প্রত্যহ অভ্যাস করিলে স্মৃতি-শক্তি বেশ বর্দ্ধিত হয়।

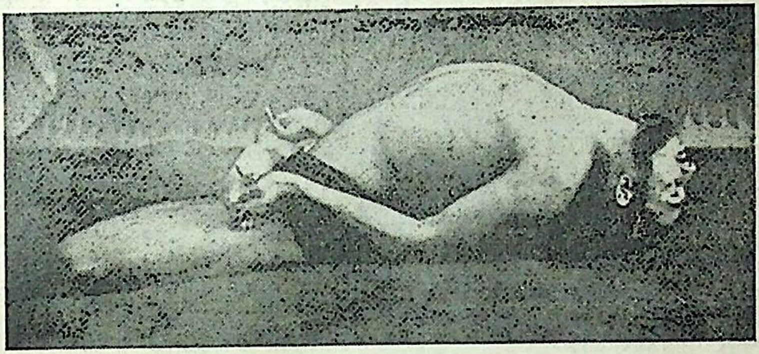
উক্ত প্রণালী অভ্যাস করিলে প্রথম কয়েকদিন অভ্যাসের পরই কালো অংশের ঠিক মধ্যস্থলে একটি জ্যোতিঃ বা আলোকিত অংশ দেখা যায়; **এই জ্যোতিঃ স্বাস্থ্যের পক্ষে বড়ই উপকারী**। ইহা আয়ু-বৃদ্ধি কারক। কাহারও যদি এই প্রক্রিয়া করিলে মাথা ধরে কিংবা মাথা ঘুরে বলিয়া মনে হয়, তাহা হইলে তাহার পক্ষে নাভিমূলে দৃষ্টি-স্থাপন প্রশস্ত অর্থাৎ পদ্মাসনে বসিয়া হাত দুইখানি দুই হাঁটুর উপর রাখিয়া, নাভিমূলে দৃষ্টি স্থাপন করিয়া শ্বাস প্রশ্বাস গণনা করিতে হইবে। এই প্রক্রিয়ায়ও মন স্থির হয়; স্মৃতিশক্তি, দেহের শক্তি এবং আয়ু বর্দ্ধিত হয়।

ভ্রূ-মধ্যে দৃষ্টি স্থাপন ও নাভিমূলে দৃষ্টি স্থাপন, উভয় প্রক্রিয়াই সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে, কিংবা খুব ভোরে এবং সূর্য্যাস্তের পরে করা সঙ্গত। প্রতি সময় নিজ নিজ শক্তি অনুযায়ী ১২ বার হইতে আরম্ভ করিয়া ক্রমে বাড়াইতে হইবে।

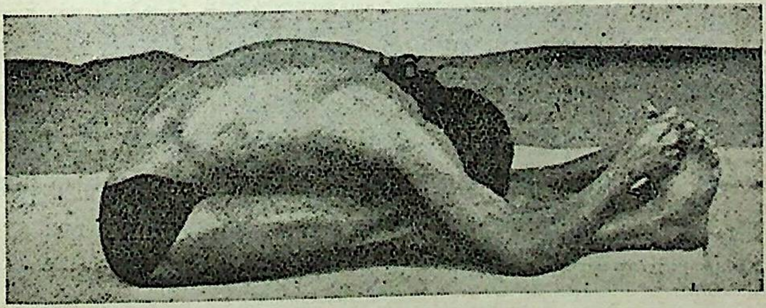
সর্ব্বাঙ্গ-আসন—এই আসনে প্রথমতঃ চিৎ হইয়া শুইতে হয়। পরে আস্তে আস্তে মাথা ও ঘাড়ের উপর দেহের ভর রাখিয়া পাদুখানিকে উর্দ্ধে তুলিতে হয় (চিত্র দেখুন)। এই আসন প্রত্যহ ৪।৫ মিনিট করিলেই চলে। কোষ্ঠকাঠিন্য ও অজীর্ণ রোগ সারে এবং হজম শক্তি বৃদ্ধি পায়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



মৎস্যাসন



পশ্চিমোত্তান-আসন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মেরুদণ্ডে রক্তের সরবরাহ বৃদ্ধি পায়; সুতরাং মেরুদণ্ডের শক্তি বাড়ে। সমস্ত স্নায়ুগুলি মেরুদণ্ডের সঙ্গে যুক্ত বলিয়া এই আসনে স্নায়ুগুলিতেও রক্তের সরবরাহ বেশী হয়, ফলে স্নায়ুগুলির শক্তি বাড়ে। কাজেই এই আসন স্থায়ী যৌবনের সহায়ক; সুতরাং বার্দ্ধক্য-প্রতিষেধক। ইহা নিয়মমত অভ্যাস করিলে অন্ত্র-প্রদাহ (appendicitis) এবং কুষ্ঠ-ব্যাধিও সারে।

মৎস্যাসন :—পদ্মাসন করিয়া চিৎ হইয়া শুইয়া ঘাড় ঈষৎ উঁচুতে রাখিয়া মাথার উপরে ভর রাখিতে হয়। সর্ব্বাঙ্গ-আসনে ঘাড় সামনের দিকে এবং মৎস্যাসনে ঘাড় পিছন দিকে বাঁকাইতে হয়। এই দুইটি আসন প্রত্যহ করিলে ঘাড়ের স্থিতিস্থাপকতা (elasticity) রক্ষিত হয়। সুতরাং মস্তিষ্ক হইতে স্নায়ুগুলিতে যে energy বা শক্তির সরবরাহ হয়, তাহা বরাবর অক্ষুণ্ণ থাকে। কাজেই ক্রমশঃ কোমর, পিঠ ও ঘাড়ের শক্তি বৃদ্ধি পায়। তল পেটের পেশীর বেশ ব্যায়াম হয় বলিয়া কোষ্ঠকাঠিন্য দূরীভূত হয়।

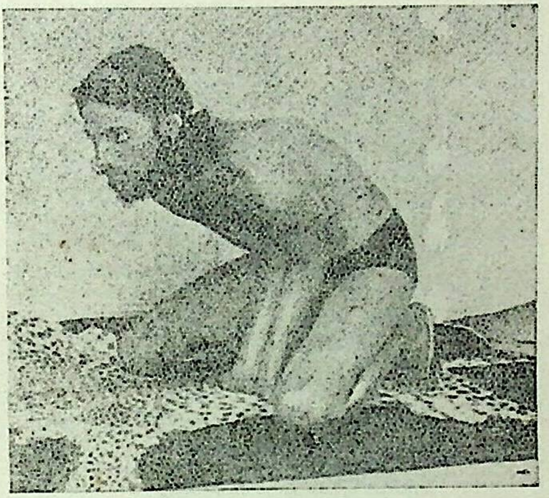
এই আসনও দৈনিক ৪।৫ মিনিট করিলেই চলে। সর্ব্বাঙ্গ-আসন করিলে মৎস্যাসন করিতেই হইবে।

শীর্ষাসন :—এই আসনে সমস্ত দেহটিকে মাথার উপরে খাড়া ভাবে রাখিতে হয়। এই আসনের ৩টি ধাপ (Step) ৩টি চিত্রে দেখান হইল। এই আসনে হৃৎপিণ্ড হইতে রক্ত বহুল পরিমাণে মস্তিষ্কে সঞ্চারিত হয়; সুতরাং লিভার, প্লীহা, ফুস্‌ফুস এবং মূত্রযন্ত্রের ব্যাধি সারে। অর্শ, বধিরতা, পিত্তশূল-বেদনা, কোষ্ঠকাঠিন্যও সারে। এই আসনে স্বপ্নদোষ, শুক্রতারল্য আরোগ্য হয়; সুতরাং স্মৃতিশক্তি আশ্চর্য্যরূপে বর্দ্ধিত হয়। এই আসন করিবার সময় মস্তিষ্ক খুব শীতল হয় এবং মনে হয় যেন মাথায় বরফ দেওয়া হইয়াছে। এই আসন বিশেষভাবে ব্রহ্মচর্য্য-রক্ষার সহায়ক।

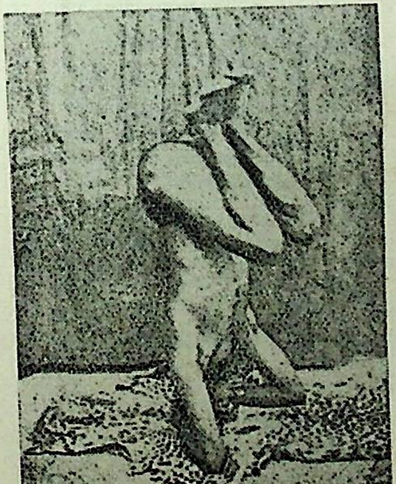
এই আসন মেয়েদের পক্ষেও উপযোগী। ইহাতে জরায়ুস্থ ব্যাধি সারে;

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



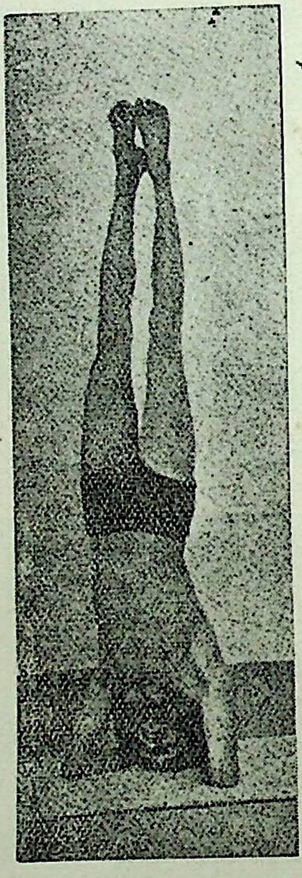
শীর্ষাসন (১ম অবস্থা) ৩২ পৃষ্ঠা



শীর্ষাসন (২য় অবস্থা) ৩২ পৃষ্ঠা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



শীর্ষাসন (পূর্ণ অবস্থা) ৩২ পৃষ্ঠা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সুতরাং বন্ধ্যা-দোষ নিবারিত হয়। তবে মেয়েদের গর্ভাবস্থায় বা মাসিক রক্তস্রাবের সময় এই আসন করা নিষিদ্ধ।

পশ্চিমোত্তান-আসন :—ইহার অন্য নাম মহামুদ্রা। একখানি কম্বল বা চাদরের উপর চিৎ হইয়া শুইতে হইবে। পা এবং উরু কম্বলের সঙ্গে লাগাইয়া রাখিতে হইবে এবং হাত দুখানি মাথার দুই পার্শ্ব দিয়া পেছনের দিকে কম্বলের উপর লম্বা ভাবে রাখিতে হইবে। এখন আস্তে আস্তে হস্ত, মস্তক এবং বক্ষোদেশ উপরে তুলিয়া বসিতে হইবে। পরে নিঃশ্বাস পরিত্যাগ করিয়া দেহটিকে পায়ের দিকে নোয়াইতে হইবে এবং দুই হাত দিয়া দুই পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলি দুইটি ধরিতে হইবে। এই চেষ্টায় মস্তক দুই জানুর মধ্যে প্রবেশ করান প্রয়োজন হইতে পারে। এই অবস্থায় ৫।৭ সেকেণ্ড থাকিয়া দেহটি খাড়া করিয়া বসিয়া শ্বাস গ্রহণ করিতে হইবে; পরে আবার পূর্ব্বের মত শুইতে হইবে। এইভাবে প্রত্যহ ৩।৪ বারের বেশী করা প্রয়োজন হয় না।

এই আসনে যাহাদের তলপেট স্থূল, তাহাদের বিশেষ উপকার হয়। লিভার, বৃক্ক (Kidney) এবং অগ্ন্যাশয় (Pancreas)এর শক্তি বাড়ে। অর্শ ও বহুমূত্র রোগ আরোগ্য হয়। এই আসনে স্বপ্নদোষ নিবারিত হয়; মেরুদণ্ডের স্থিতিস্থাপকতা রক্ষিত হয়; সুতরাং এই আসন স্থায়ী যৌবনের সহায়ক।

উক্ত ব্যায়াম কয়টিতে অর্থ ব্যয় নাই। স্থান এবং সময়ও তেমন বেশী প্রয়োজন হয় না। অথচ উপকার যথেষ্ট; দেহ মন উভয়ই শক্তিশালী হয়। যাঁহারা কঠোর পরিশ্রমী ছাত্র, তাঁহাদের পক্ষে সময়-সংক্ষেপের জন্য এই ব্যায়াম কয়টি পরীক্ষা করা কর্ত্তব্য

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যৌগিক ব্যায়ামের দৈনিক তালিকা

১।	পদ্মাসন	৪	মিনিট
২।	সর্ব্বাঙ্গ-আসন	৪	”
৩।	মৎস্যাসন	৪	”
৪।	পশ্চিমোত্তান আসন	৪	”
৫।	শীর্ষাসন	২	”
৬।	বিশ্রাম	৫	”
৭।	সহজ প্রাণায়াম	৫	”
৮।	শীতলী কুম্ভক	২	”
	মোট	৩০	মিনিট

বিশেষ দ্রষ্টব্য :—যৌগিক প্রক্রিয়াগুলি খুবই ফলপ্রদ। যদি ব্যায়ামকারী মনকে সংযত রাখিতে বদ্ধপরিকর হন, তবে তাঁহার পক্ষে এই প্রক্রিয়াগুলি বিশেষ উপকারী। যদি কেহ মনে করেন যে, এই প্রক্রিয়াগুলি অভ্যাস করিয়া দৈহিক শক্তি অর্জ্জন করিব এবং ঐ শক্তি দ্বারা অসংযম-প্রবৃত্তি চরিতার্থ করিব, তবে তিনি এই প্রক্রিয়াগুলি দ্বারা নিজের সর্ব্বনাশ সাধন করিবেন। সংযমের শক্তি বৃদ্ধি করিতে যাঁহারা অভিলাষী, শুধু সেই সকল ব্যক্তির জন্যই এই সকল আসন উপযোগী।

নিবেদন (৫)—দেহযন্ত্রের অপক্ষয় নিবারণ

দীর্ঘজীবী হইতে হইলে আমাদিগকে বিশেষ সতর্ক থাকিতে হইবে যেন দেহের প্রধান যন্ত্র কয়টিকে অর্থাৎ মস্তিষ্ক, ফুস্‌ফুস্, হৃৎপিণ্ড, আমাশয়, যকৃৎ, মূত্রাশয় ও বৃক্ককে আমরা দুর্ব্বল করিয়া না ফেলি।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মস্তিষ্কের ক্ষতিক্ষয় নিবারণ করিতে হইলে দীর্ঘকাল ব্যাপী মস্তিষ্ক-চালনার কার্য্য বর্জ্জনীয়।

ফুস্‌ফুসকে রক্ষা করিতে হইলে প্রচুর অক্সিজেন পাওয়ার জন্য বদ্ধ ঘরে বা বায়ু চলাচল শূন্য স্থানে দীর্ঘকাল অবস্থান বর্জ্জন করিতে হইবে। তাহা ছাড়া যতদূর সম্ভব উন্মুক্ত স্থলে থাকিতে হইবে। বায়ু সঞ্চালন-শূন্য কক্ষে ছাত্রদের পঠন, পাঠনও ফুস্‌ফুসের পক্ষে ক্ষতিকর।

হৃৎপিণ্ডের ক্ষতিক্ষয় নিবারণ করিতে হইলে অতিরিক্ত শারীরিক পরিশ্রম বর্জ্জন করা প্রয়োজন। অতিরিক্ত সময় খেলাধূলা করা কিংবা দীর্ঘ পথ হাঁটা কিংবা বাইসাইকেলে অধিক সময় চলা হৃৎপিণ্ডের পক্ষে ক্ষতিকর।

অতিরিক্ত খাওয়ায় **আমাশয়** দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। দশ বৎসরের একটি বালকের মাথায় এক মণের কোন বোঝা চাপাইলে সে যেমন সহজে পরিশ্রান্ত হইয়া পড়ে, তেমনি কাহারও আমাশয় হইতে কিংবা যকৃৎ ও অগ্ন্যাশয় হইতে যে পাচক রস বহির্গত হয়, তাহার তুলনায় লোভের বশীভূত হইয়া অধিক খাদ্য আমাশয়ে পাঠাইলে পরিপাক-যন্ত্র অবশ্যই দুর্ব্বল হইয়া পড়িবে। আমরা অতিরিক্ত পরিমাণে ভাজা জিনিস খাইয়া থাকি। উহা যকৃতের পক্ষে ক্ষতিজনক। মূত্রাশয় ও বৃক্ককে রক্ষা করিতে যে সতর্কতা প্রয়োজন, তাহার ইঙ্গিত নিম্নে দেওয়া হইল।

বর্ত্তমান যুগে নৈতিক দৃঢ়তার অভাবে সংযম-অভ্যাসের অভাব বশতঃ মানুষ অতিরিক্ত ইন্দ্রিয় চালনা দ্বারা দেহের শক্তি ক্ষয় করিতেছে। অথচ উপযুক্ত খাদ্যের বিশেষ অভাব। কেবল তাহাই নয়, মানুষ অবাঞ্ছিত স্থানে গমন করিয়া পতিতা নারীর সংসর্গে ভীষণ দুরারোগ্য গণোরিয়া ও সিফিলিস নামক ব্যাধির জীবাণুর দ্বারা আক্রান্ত হইতেছে এই দুই ব্যাধি প্রাচীনকালে আমাদের দেশে ছিল না। এই ব্যাধি দুইটি ফিরিঙ্গিদের (পর্ত্তুগীজদের)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আনীত। এই জন্য সিফিলিসকে আয়ুর্ব্বেদে ফিরঙ্গ রোগ আখ্যা দেওয়া হইয়াছে।

গবর্ণমেণ্ট যৌনব্যাধির চিকিৎসার জন্য বিভিন্ন স্থানে হাসপাতাল খুলিতেছেন ; ইহা উত্তম বিধান, সন্দেহ নাই। কিন্তু উক্ত দুই ব্যাধির বিষময় ফল—অর্থাৎ উহারা যে মস্তিষ্ক, হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস, যকৃৎ, বৃক্ক, মূত্রাশয় প্রভৃতি দেহ-যন্ত্রগুলিকে আক্রমণ করিয়া মানুষকে একেবারে অকর্ম্মণ্য করিয়া ফেলে তদ্বিষয়ে অতি ব্যাপক ভাবে গ্রামে ও নগরে চিত্র-সাহায্যে জনসাধারণকে বুঝাইয়া দেওয়ার ব্যবস্থা করাও নিতান্ত প্রয়োজন।

নগর অপেক্ষা পশ্চিমবঙ্গের গ্রামে এই রোগের প্রাদুর্ভাব খুব বেশী। পশ্চিমবঙ্গে যে মেলাগুলি বসে, সেই মেলাগুলির মধ্য দিয়া এই রোগ গ্রামে গ্রামে বিস্তারিত হয়। এই মেলাগুলির দিকে সরকারের শাসন-দৃষ্টি পতিত হওয়া উচিত। এই দুই রোগের পরিণাম যে কি ভীষণ এবং বংশানুক্রমে যে এই রোগ দ্বয়ের বিষফল চলিতে থাকে তাহা দেশবাসীকে বুঝাইলে সুফল হইতে পারে।

বর্ত্তমান যুগে চা ও সিগারেট সভ্যতার অঙ্গীভূত হইয়া দাঁড়াইয়াছে। সিগারেট খাওয়াতে ফুসফুসের মধ্যে একটা হল্‌দে আবরণ পড়িয়া যায়। ফুসফুসের পক্ষে ইহা ক্ষতিজনক। বেশী পরিমাণে চা খাইলে যকৃৎ ব্যাধি-গ্রস্ত হয়। আফিম্, ভাঙ, মদ প্রভৃতিও যকৃৎ, মস্তিস্ক ও হৃৎপিণ্ড প্রত্যেক-টিরই ক্ষতিকারক।

কেহ কেহ মনে করেন যে, উল্লিখিত ব্যাধির আক্রমণ ও মাদক দ্রব্যাদি হইতে আত্মরক্ষা করা বর্ত্তমান প্রলোভন ও অসংযমের যুগে অতি কঠিন ব্যাপার। কিন্তু মানুষই জীবের মধ্যে শ্রেষ্ঠ প্রাণী। মানুষ ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগদ্বারা যে কোন প্রলোভন হইতে আত্মরক্ষা করিতে পারে। এই ইচ্ছা-শক্তি প্রয়োগ করা এবং উহা মনে মনে অভ্যাস করাতে অর্থ তো লাগেই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

না, সময়ও তেমন লাগে না। খেলাতে জয় লাভ করার জন্য কিংবা অর্থ উপার্জ্জনের জন্য মানুষ কতই না চেষ্টা করিয়া থাকে ও সময় ব্যয় করে। অর্থ উপার্জ্জনের মূল হইল স্বাস্থ্য। এই স্বাস্থ্যরক্ষা করাই যে সকল সুখ-স্বাচ্ছন্দ্যের মূল, একথা দেশের নরনারী যদি নাই বুঝে—স্বজাতীয় রাষ্ট্র-প্রতিষ্ঠানকে তাহা বুঝাইয়া দিতে হইবে।

নিবেদন (৬)—পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য কতকগুলি নিয়ম পালন করা প্রয়োজন। তন্মধ্যে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা প্রধান।

শরীরকে সর্ব্বদা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা উচিত। আমাদের চামড়ার উপরে অতি ছোট ছোট ছিদ্র আছে। ছিদ্রগুলি দুই শ্রেণীর। কতকগুলির মধ্যে লোম বসান আছে। এইগুলিকে লোমকূপ বলে। আর এক শ্রেণীর ছিদ্র আছে; উহা দিয়া ঘর্ম্ম বাহির হইয়া আসে। ঘর্ম্মের সঙ্গে দেহের অভ্যন্তরস্থ ক্লেদ অনেক পরিমাণে নিঃসৃত হয়; ফলে শরীর সুস্থ থাকে। এই ঘর্ম্মে-নিঃ-সারক ছিদ্রগুলির মুখ যাহাতে বন্ধ না হয়, সেইজন্য প্রতিদিন সর্ব্বশরীর রগড়াইয়া স্নান করা উচিত।

দেহকে পরিষ্কার রাখিবার জন্য পরিবার কাপড় জামাও পরিষ্কার রাখা প্রয়োজন। নতুবা জামা কাপড়ের ময়লা শরীরে লাগিয়া দেহের ঘর্ম্ম-নিঃসারক ছিদ্রগুলি বন্ধ করিয়া দিতে পারে।

গৃহস্থগণ নিজের ঘরেই যাহাতে কাপড় জামা পরিষ্কার করিতে পারেন, তাহার ব্যবস্থা করা উচিত এবং রজকগণ যে প্রণালীতে কাপড় কাচে ও ইস্ত্রি করে, তাহা শিখিয়া লওয়া কঠিন নয়। বর্ত্তমান যুগে ধোলাই খরচ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অনেক বাড়িয়া গিয়াছে, পরন্তু ধোপার বাড়ীতে কাপড় চোপড় কাচিতে দিলে উহা সত্বর জীর্ণ হইয়া পড়ে এবং অনেক সময় হারাইয়াও যায়।

শুইবার বিছানা মাঝে মাঝে রৌদ্রে দেওয়া উচিত। রৌদ্রে রোগের জীবাণুগুলি মরিয়া যায়। বিছানার চাদর, বালিশ, মশারি, লেপ তোষক, অন্ততঃ একদিন অন্তর রৌদ্রে দেওয়া কর্ত্তব্য। বাসগৃহ এবং উহার চতুর্দ্দিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা কর্ত্তব্য। শুধু নিজের ঘরটুকু ঝাট দিলেই চলিবে না, বাটীর চতুর্দ্দিকের আবর্জ্জনাও দূরে ফেলা উচিত। গ্রামে মিউনিসিপ্যালিটী নাই। গ্রামের গৃহস্থদের উচিত নিজেদেরই ঐ সব আবর্জ্জনা মাঠে ফেলিয়া আসা। গ্রাম সাধারণতঃ জঙ্গলে পূর্ণ থাকে এবং যেখানে সেখানে ডোবা নালা প্রভৃতি দেখিতে পাওয়া যায়। এই সকল নালা ও ডোবা হইতে বাতাসের সঙ্গে দুর্গন্ধ আসিয়া লোকের স্বাস্থ্য নষ্ট করিয়া ফেলে। গ্রামের রাস্তাগুলি সাধারণতঃ কর্দ্দম পূর্ণ ও সেঁৎ-সেঁতে থাকে; স্থানে স্থানে মলমূত্রও দেখা যায়। পুকুর পাড়ের বড় বড় গাছ হইতে পাতা পড়িয়া পুকুরের জলে পচে এবং জলকে দূষিত করে।

গ্রামের বাসগৃহগুলির অবস্থা আরও ভীষণ। কোথাও বা ভাঙ্গা হাঁড়িতে জল পচিয়া রহিয়াছে এবং উহাতে অসংখ্য মশক-শিশু ভাসিতেছে এবং ইহাতে ম্যালেরিয়ার জীবাণু অনবরত বিস্তার লাভ করিতেছে। কোন কোন বাটিতে গাছ-গাছড়া এত বেশী যে, সামান্য পরিমাণেও বায়ু চলাচল করিতে পারে না। সুতরাং

(১) বন-জঙ্গল ও ঝোপ কাটিয়া ফেলা উচিত।

(২) গ্রামের মধ্য দিয়া এমনভাবে একটি কি দুইটি রাস্তা করা উচিত, যাহাতে গ্রামের সমস্ত বাড়ীগুলি ঐ রাস্তার দুই পার্শ্বে থাকে।

(৩) গ্রামের দক্ষিণ দিকে বিস্তৃত খেলার মাঠ করিতে পারিলে বেশ হাওয়া খেলে। ফলে গ্রামটি স্বাস্থ্যকর হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(৪) প্রত্যেক গ্রামেই পুষ্করিণী আছে। এইগুলির পঙ্কোদ্ধার হইলে পানীয় জলের অভাব দূর হয়। পুষ্করিণীর অধিকারীকে পঙ্কোদ্ধার ও পরিচ্ছন্ন রাখার জন্য বাধ্য করা কর্ত্তব্য। গ্রামের লোকের উচিত, চাঁদা করিয়া নলকূপ বসানো।

(৫) প্রত্যেক বাড়ীতে মল ও মূত্রত্যাগের জন্য পৃথক স্থান রাখা কর্ত্তব্য। পায়খানাগুলি বাড়ীর উত্তর—পশ্চিমে কোণে করিতে পারিলে ভাল হয়।

(৬) ঘরে প্রচুর পরিমাণে আলো ও বাতাস প্রবেশের জন্য বাটীর প্রত্যেকখানি ঘর বেশ উঁচু ভিত্তির উপর তৈয়ার করা উচিত। ঘর টিনেরই হউক, আর খড়ে ছাওয়াই হউক, ঘরে যেন পরস্পর মুখী অনেক জানালা থাকে। নদীতীরবর্ত্তী গ্রামের বাড়ীতে যাহাতে বর্ষাকালে জল উঠিতে না পারে, সেই জন্য মাঝে মাঝে বাটীতে মাটি ফেলা উচিত।

(৭) বাড়ীগুলির চারিদিকে বড় করিয়া নর্দ্দমা করা উচিত, যাহাতে ঘর—ধোয়ান জল বা বৃষ্টির জল বাহির হইয়া কোন নিকটবর্ত্তী নালা-ডোবা বা নদীতে পড়িতে পারে। নর্দ্দমাগুলি পাকা করিতে পারিলেই ভাল হয়।

(৮) প্রত্যেক বাড়ীতে ফুলের বাগান করার চেষ্টা করা উচিত। ফুলের সুগন্ধে দেহমনের স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়। সঙ্গে সঙ্গে বাড়ীর শোভাও বৃদ্ধি পায়।

উক্ত নিয়মগুলি পালন করিতে হইলে Union Boardকে গ্রামের স্বাস্থ্যশ্রী বর্দ্ধনে বাধ্য করিতে হয়। সমস্ত কার্য্যেই একতা প্রয়োজন। দুর্ভাগ্য বশতঃ মিথ্যা অভিমান ও দ্বেষাদ্বেষি আমাদের ভিতরে এমন কদর্য্য ভাবে প্রবেশ করিয়াছে যে, কোন কার্য্যেই আমরা একমত হইতে পারি না। ফলে শুধু গ্রামের শক্তি নয়, জেলার শক্তি, প্রদেশের শক্তি এবং জাতির শক্তি দিনদিন ক্ষুণ্ণ হইয়া পড়িতেছে। জনসাধারণের স্বার্থের জন্য আমাদের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিজের স্বার্থ যদি বিলাইয়া দিতে না পারি, ব্যক্তিগত জেদ রক্ষা করিবার প্রলোভন যদি আমরা ত্যাগ করিতে না পারি, তাহা হইলে আমাদের বহু কষ্টে অর্জ্জিত স্বাধীনতা কোন সুফলই প্রদান করিবে না অর্থাৎ কি স্বাস্থ্য, কি শিক্ষা, কি অর্থ, কি বাণিজ্য, কি রাষ্ট্রকে বৈদেশিক আক্রমণ হইতে রক্ষা করা, কোন বিষয়েই আমরা উন্নতি লাভ করিতে পারিব না। একমত গঠন **করাই প্রকৃত শিক্ষা।** যে শিক্ষা লাভ করার ফলে মিথ্যা অভিমান ও রেষারেষি ত্যাগ করিয়া সকলে একমত হইতে পারিতেছিনা, সেই শিক্ষা কু-শিক্ষা; কেননা উহা শুধু বিভেদ সৃষ্টি করিয়া দিন দিন আমাদিগকে অকর্ম্মণ্য ও শক্তিহীন করিয়া ফেলিতেছে।

নিবেদন (৭)—রোগের জীবাণু ও আত্মরক্ষা

প্রায় দুই শত বৎসর হইল, ফ্রান্সের লুই প্যাষ্টুর (Louis Pasteur) নামক এক পণ্ডিত গবেষণাদ্বারা স্থির করিয়াছেন যে, কতকগুলি ক্ষুদ্র কীট দ্বারা রোগের সৃষ্টি হয়। এই কীটগুলির প্রাণ বা জীবন আছে এবং ইহারা অতি ক্ষুদ্র। এই জন্য ইহাদিগকে **জীবাণু** (জীব + অণু) বলে।

জীবাণুগুলি একস্থান হইতে অন্যস্থানে চলাফেরা করিতে পারে। ইহাদেরও জীবন-রক্ষার জন্য আহারের দরকার হয়। বিড়াল, কুকুর, ইঁদুর প্রভৃতিকে যেমন আমরা সর্ব্বদাই আহারের খোজ করিতে দেখি, ঠিক তেমনি এই জীবাণুগুলিও মানুষ কিংবা অন্যান্য প্রাণীর শরীর হইতে আহার সংগ্রহ করিবার জন্য সর্ব্বদা ব্যস্ত থাকে। ইহাদের বংশ বৃদ্ধি করিবার ক্ষমতা অত্যন্ত বেশী। একটি জীবাণু হইতে ২৪ ঘণ্টায় প্রায় দেড় কোটি জীবাণুর সৃষ্টি হয়। সুতরাং আমরা জীবাণুগুলি দ্বারা বেষ্টিত হইয়াই জীবন যাপন করিতেছি। কি ভীষণ শত্রুপুরীতে আমরা বাস করিতেছি! একথা ভাবিলে মনে হয়, বাঁচিয়া থাকাই যেন অস্বাভাবিক।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জীবাণুগুলি সর্ব্বদা শ্বাসের সঙ্গে অসংখ্য পরিমাণে আমাদের দেহের মধ্যে প্রবেশ করিতেছে এবং নিংশ্বাসের সঙ্গে বাহির হইয়া যাইতেছে। বাহির হইবার কারণ এই যে, দেহরক্ষার জন্য দেহের মধ্যে Phagocytes (ফ্যাগোসাইট্) নামক এক প্রকার দেহ রক্ষক জীবাণু রহিয়াছে। শ্বাসের সঙ্গে কোন জীবাণু দেহে প্রবেশ করিলে দেহ-রক্ষক জীবাণু উহাদিগকে আক্রমণ করে. সুতরাং উহারা ভয়ে পলাইয়া আসে এবং উহাদের কতক অংশ যুদ্ধ করিয়া প্রাণত্যাগও করে। যখন খাদ্যাভাবে কিংবা অসংযমের জন্য শরীর দুর্ব্বল হইয়া পড়ে তখন দেহরক্ষী জীবাণুগুলিও দুর্ব্বল হয়। তখনই বাহিরের জীবাণুগুলি আসিয়া মানুষকে ব্যাধিগ্রস্ত করিতে পারে। সুতরাং আমাদের মনে রাখিতে হইবে যে, ব্যাধির আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা করার উপায় হইল দুইটি—উপযুক্ত খাদ্য ও ব্যায়াম দ্বারা শরীরের শক্তি রক্ষা করিয়া দেহ রক্ষক জীবাণুগুলিকে সবল রাখা এবং সর্ব্ববিধ অসংযত ও অনিয়মিত আচরণ বর্জ্জন করিয়া শরীরের ক্ষয় বন্ধ করা।

কোন কোন রোগের জীবাণু শ্বাস-যন্ত্রের বাতাসের সহিত মানুষের শরীরে প্রবেশ করে, যথা;—বসন্ত, যক্ষ্মা ও ডিপথেরিয়া। কোন কোন রোগের জীবাণু খাদ্যদ্রব্য ও পানীয়ের সঙ্গে পাকস্থলীর মধ্য দিয়া শরীরে প্রবেশ করে;—যেমন কলেরা, ক্রিমি, রক্তামাশয় (dysentery) ও রক্তাতিসার (typhoid)। আবার, কোন কোন রোগের জীবাণু দেহের চামড়ার মধ্য দিয়া বিস্তার লাভ করে,—দাঁদ, পাঁচড়া, হুক ওয়ার্ম বা বক্র ক্রিমি।

কোন কোন রোগের জীবাণু মশা, মাছি, উকুন, ছারপোকা প্রভৃতির দ্বারা বাহিত হইয়া দেহে প্রবেশ করে, যথা—মাছির দ্বারা কলেরা, মশার দ্বারা ম্যালেরিয়া, ছারপোকার দ্বারা কালাজ্বরের জীবাণু বিস্তারিত হয়। কোন কোন রোগের জীবাণু পশু পক্ষীর মারফতে মানুষের দেহে প্রবেশ করে,—ইঁদুরের মধ্য দিয়া প্লেগ, বিড়ালের মধ্য দিয়া ডিপ্‌থেরিয়া, শৃগাল

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ও কুকুরের মধ্য দিয়া জলাতঙ্ক (Hydrophobia) এবং ঘোড়ার মলের মধ্য দিয়া ধনুষ্টঙ্কার (Tetanus)। ম্যালেরিয়া রোগে ভারতবর্ষে প্রতি বৎসর প্রায় আড়াই লক্ষ লোকের মৃত্যু হয়,—প্রতি দুই মিনিটে একজন লোক মারা যায়। কি ভীষণ কথা!

ব্যাধিগুলির মধ্যে দাদ পাঁচড়া প্রভৃতিকে স্পর্শসংক্রামক (contagious) বলে, কেননা স্পর্শদ্বারা এই রোগের জীবাণু এক দেহ হইতে অন্যদেহে পরিচালিত হয়। যে সকল রোগীর পাঁচড়া ও দাদ হয়, তাহাদের সঙ্গে একত্র মেলামেশা করা কিংবা একত্র শয়ন করা উচিত নহে। এমনকি, তাহাদের ব্যবহৃত বস্ত্রাদি বা গামছাও ব্যবহার করা উচিত নয়।

আবার, কতকগুলি ব্যাধিকে সংক্রামক (Infectious) ব্যাধি বলে, যথা কলেরা, যক্ষ্মা, জলবসন্ত, আসল বসন্ত এবং টাইফয়েড।

কলেরা, বসন্ত ও যক্ষ্মার কথা—

বাংলাদেশে প্রতি বৎসর কলেরায় প্রায় ৮০ হাজার লোক মরে। **কলেরা** রোগ যাহাতে বিস্তারলাভ করিতে না পারে, তজ্জন্য নিম্নলিখিত সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত :

(১) কলেরা রোগীর মলমূত্র যতদূর সম্ভব পোড়াইয়া ফেলা উচিত; অথবা গভীর গর্ত্ত খনন করিয়া উহাতে মলমূত্র ফেলিয়া মাটি চাপা দেওয়া উচিত।

(২) ঐ রোগীর বস্ত্রাদি পুকুরে বা নালায় যদি ধোওয়া হয়, সেই জল কখনই পান করা উচিত নহে। অবশ্য রোগীর বস্ত্রাদি গরম জলে ভাল করিয়া ফুটাইয়া লইলে পুকুরে কাচা যাইতে পারে। তবে পুকুর হইতে জল তুলিয়া রোগীর বস্ত্রাদি ধোয়া সর্ব্বোৎকৃষ্ট পন্থা।

(৩) কলেরা রোগীর মলমূত্রের জীবাণু, মাছি বহন করিয়া খাদ্যদ্রব্যে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মিশাইয়া দেয়। সুতরাং খাদ্যদ্রব্য সর্ব্বদা ঢাকিয়া রাখা উচিত এবং পানীয় জল ও দুধ ভাল করিয়া ফুটাইয়া পান করা কর্ত্তব্য।

(৪) কলেরা রোগীর শুশ্রূষা করিতে হইলে শুশ্রূষাকারী কখনও খালি পেটে থাকিবেন না এবং শুশ্রূষা করার পর তিনি নিজের হাত ভাল করিয়া সাবান দ্বারা না ধুইয়া কখন মুখে আঙ্গুল দিবেন না।

যক্ষ্মা রোগ অতি ভীষণ। এই রোগে দেশের লক্ষ লক্ষ লোক অকালে প্রাণ হারাইতেছে। সাধারণতঃ যুবকদেরই এই রোগ বেশী হইয়া থাকে। যখনই দেখা যাইবে যে, বৈকাল বেলার দিকে কোন লোকের প্রত্যহ অল্প অল্প জ্বর হয় এবং রাত্রে শয়নের সময়ে ঈষৎ ঘাম দেখা দেয়, তখনই এই রোগের সূচনা আশঙ্কা করিতে হইবে এবং উপযুক্ত চিকিৎসকের হস্তে ন্যস্ত করিয়ারোগীকে যুক্ত বাতাসে রাখিবার ব্যবস্থা করিতে হইবে।

আমাদের দেশে বহু রেঁস্তোরা ও খাবারের দোকান আছে। ইহাতে অনেক যক্ষ্মা রোগীও খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করে। তাহাদের ব্যবহৃত পেয়ালা, বাসনপত্র, গেলাসও অন্য খরিদদাররা ব্যবহার করিয়া থাকে। ফুটন্তজলে বাসন-গুলিকে কিছুকাল ডুবাইয়া রাখিলে কিংবা বাসন চুলার উপরে বসান ফুটন্ত জলে সিদ্ধ করিলে যক্ষ্মা রোগের জীবাণু মরিয়া যায়। অল্প উত্তপ্ত জলে এই জীবাণু মরে না। সংক্রমণ-দোষ-শোধক (disinfectant) কোন তরল ঔষধের দ্বারা বাসন ধুইয়া উহা ঠাণ্ডা জলে পরিষ্কার করিলেও যক্ষ্মার জীবাণু ধ্বংস হয় না।

দুর্ভাগ্যবশতঃ এইরূপ ব্যবস্থা আমাদের দেশের কোন মিউনিসিপ্যালিটী কার্য্যে পরিণত করিতেছেন না। বিদেশে কোন ব্যক্তিকে রেস্তোরাঁ খুলিতে হইলে Municipality তে খুব বেশী পরিমাণ টাকা নগদ জামিন স্বরূপ জমা দিতে হয়। খাদ্য-দ্রব্যে কোন ভেজাল ধরা পরিলে ঐ টাকা বাজেয়াপ্ত হয়। সুতরাং বিদেশে ধনী ব্যক্তিরাই রেস্তোরাঁ খুলিয়া থাকেন। আমাদের দেশের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিধান অন্যরূপ। যাঁহাদের কোন অর্থের সঙ্গতি নাই, তাঁহারাই অনেক স্থলে রেস্তোরাঁর মালিক। Municipalityর কর্ত্তৃপক্ষগণ রেস্তোরাঁ খোলা সম্বন্ধে এই দেশের উপযোগী কোন কঠিন নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থা না করিলে জনসাধারণ এই মহারোগের বিস্তৃতি হইতে রক্ষা পাইবে না।

যক্ষ্মা রোগ বৃদ্ধির দ্বিতীয় প্রধান কারণ, সিনেমা হল। ইহাতে বায়ু চলাচলের বন্দোবস্তের বড়ই অভাব। এই কুব্যবস্থা দমনের জন্যও Municipality কর্ত্তৃপক্ষগণের কঠোর হওয়া প্রয়োজন।

যক্ষ্মা ও ক্ষয়-রোগ এক নহে। যখন ক্ষয়-রোগের জীবাণু ফুসফুস প্রবেশ করিয়া উহাকে আক্রান্ত করে, তখনই উহাকে যক্ষ্মা (pthisis) বলে। যখন ঐ জীবাণু তলপেটকে আক্রমণ করে, তখন উহাকে বলে abdomenal T. B. এই রোগে ক্ষুদ্রান্ত্র ও বৃহদন্ত্রের কার্য্য রীতিমত না হওয়ায় খাদ্যদ্রব্য হজম হয় না; সুতরাং শরীর দিন দিন ক্ষীণ হইতে থাকে। এই রোগ অনেক সময়ই সারিয়া যায়; কিন্তু ফুসফুস আক্রান্ত হইলে শতকরা ৯০ জন লোকই মারা যায়।

যক্ষ্মা রোগী প্রায় সকল সময়ই কাশিতে থাকে। ঐ কাশের সময় মাঝে মাঝে রক্তও বাহির হয়। রোগী যখন কাশে, তখন নিঃশ্বাসের সঙ্গে রোগের জীবাণু ৪।৫ হাত দূরে চলিয়া যায়। সুতরাং যক্ষ্মা রোগীর সঙ্গে খাওয়া বা শয়ন করা বা তাহার বিছানায় বসা তো উচিতই নহে; অধিকন্তু এই শ্রেণীর রোগীর সঙ্গে কথা বলিতে হইলে অন্ততঃ ৪।৫ হাত দূরে থাকিয়া কথা বলা কর্ত্তব্য। এই রোগীর মলমূত্র এবং কফ ও কাশি পোড়াইয়া ফেলা উচিত। নতুবা সংক্রমণ-দোষ-শোধক তরল ঔষধ শিশির মধ্যে লইয়া ঐ শিশিতে থুথু বা কফ ফেলা কর্ত্তব্য।

যক্ষ্মা রোগীর কফ ও কাশি হইতে জীবাণু বায়ুতে ছড়াইয়া পড়ে। সে জন্য আমাদের কখনও ঘরের মেঝে ও দেওয়ালে, এমন কি বাহিরেও যেখানে সেখানে কফ ফেলা উচিত নহে। কাহাকে এই রোগে ধরিয়াছে, তাহাও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সকল অবস্থায় বুঝা যায় না কাজেই সকলেরই এই নিয়ম পালন করা উচিত। নিয়ম-পালনের প্রথা প্রবর্ত্তিত হইলে যক্ষ্মা-রোগীরাও যেখানে সেখানে থুথু ফেলিবে না। রাস্তা হইতে কফ সংগ্রহ করিয়া পরীক্ষা দ্বারা দেখা গিয়াছে যে, প্রায় শতকরা পঁচাত্তরটি নমুনার মধ্যেই যক্ষ্মা-রোগের জীবাণু পাওয়া যায়। সুতরাং এদেশের শতকরা ৭৫ জনই যক্ষ্মা-রোগগ্রস্ত বলিয়া ধরা যাইতে পারে।

সিনেমা হলের বদ্ধ বায়ুতে অনিষ্টকর কার্ব্বন্‌ডাই-অক্সাইড গ্যাস বহুল পরিমাণে বিদ্যমান থাকে। ইহার মধ্যে অনেকে বিড়ি, সিগারেট প্রভৃতি খাইয়া দূষিত বায়ুকে আরও দূষিত করেন এবং তদ্দ্বারা নিজেরও অনিষ্ট সাধন করেন। এইজন্যই সিনেমা হলে ধূমপান বর্জ্জনীয়।

পুর্ব্বেই বলা হইয়াছে যে বাজারের খাবারের দোকান এবং ফেরিওয়ালাদের নিকট হইতে আঢাকা খাদ্য-দ্রব্য গ্রহণ করা উচিত নহে, কারণ, ধূলা বালি ও মাছির মধ্য দিয়া ঐ সকল খাদ্য-দ্রব্যে রোগের জীবাণু সংক্রামিত হয়। তবে শহরে অফিসের কর্ম্মচারিগণের কি উপায়? এ সম্বন্ধে বক্তব্য এই, বিভিন্ন ঋতুতে আমাদের দেশে বিভিন্ন ফল পাওয়া যায়। বৈশাখ হইতে আষাঢ় মাস পর্য্যন্ত আম, জাম, কাঁটাল, জামরুল শশা; আশ্বিন কার্ত্তিকে জাম্বুরা ও বাতাবিলেবু; অগ্রহায়ণ হইতে মাঘ ফাল্গুন পর্য্যন্ত কমলা; পরে বেল ও ক্ষীরই। কলা প্রায় বারো মাসই পাওয়া যায়। এই সকল ফল মিষ্ট সামগ্রী হইতে সস্তা এবং সহজপ্রাপ্য। জামের রস যকৃৎ ও বৃক্কের (Kidney) পক্ষে বিশেষ উপকারী। জামের রস আমাশয়-নাশক এবং জাম্বুরির রস ম্যালেরিয়া-নাশক ও লিভার ও কিড্‌নীর মহৌষধ।

বেল হজমের পক্ষে অতি আশ্চর্য্য ফল উৎপাদন করে; কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়, ক্ষুধা বৃদ্ধি হয়। আমার নিজের গ্রামে কোন ৮২ বৎসর বয়স্ক সুস্থ ব্যক্তিকে জিজ্ঞাসা করিয়াছিলাম, "আপনার সুস্থ দেহের মূল কারণ কি?" তিনি উত্তর করিলেন "বৎসরে ৩৬৫ দিন বেল খাইয়া থাকি—কোন সময়ে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কাঁচা বেল পুড়িয়া, কোন সময়ে বেলের মোরব্বা করিয়া, কোন সময়ে পাকা বেল। যখন না থাকে, সেই সময়ের জন্য যথা সময়ে বেলের ভিতরের শাস খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া শুকাইয়া রাখিয়া দেই।”

রোগের জীবাণুর বিস্তার সম্বন্ধে উপরে যাহা বলা হইয়াছে, তাহা হইতেই বুঝিতে পারি যে, আমাদিগকে ট্রেন, ষ্টীমার, বাস্ কিম্বা রিক্সাতে চলিবার সময় লক্ষ্য রাখিতে হইবে, আমরা যে-স্থানে কোন কফ বা রক্ত বা পুঁজ দেখিতে পাইব, সেই স্থান হইতে অনেক দূরে বসিবার স্থান লইব। দ্বিতীয়তঃ আমরা অনেক সময় ট্রেণে ষ্টীমারে চলিবার সময় হাত বাড়াইয়া রেলিং কিংবা জানালার উপর রাখি। ইহা অত্যন্ত অন্যায়, কেননা, উহার উপর হয়ত পূর্ব্বে কোন বিষাক্ত জিনিস কোন যাত্রী কর্ত্তৃক পরিত্যক্ত হইয়াছে। ট্রেণ ষ্টীমারে চলিবার সময় যদি নিকটে কোন ব্যাধিগ্রস্ত লোক আছে বলিয়া আশঙ্কা হয়, তবে সেই স্থান পরিত্যাগ করিয়া অন্যত্র বসা কর্ত্তব্য। অন্ততঃ তাহার সঙ্গে কথা-বার্ত্তা না বলা কিংবা অন্যদিকে ফিরিয়া বসা আত্মরক্ষার জন্য নিতান্ত প্রয়োজন। ট্রেণে এবং বাসে ধূমপান করিলে শুধু যে পরের ক্ষতি হয়, তাহা নহে ; নিজেরও ক্ষতি হইয়া থাকে।

যক্ষ্মারোগ নিবারণার্থ B. C. G. নামক টীকার পরীক্ষা চলিতেছে। তবে যথাসম্ভব সংযত জীবন-পালন, মুক্ত বায়ুতে বাস, উপযুক্ত খাদ্য-গ্রহণ এবং সাধারণ সিনেমা হল ও রেস্তোরাঁ-বর্জ্জন হইল যক্ষ্মা রোগের প্রতিষেধক। আর পারৎ পক্ষে কোন ভাড়াটিয়া যান ব্যবহার না করা।

শহরে অতি অল্প দূর যাইতেও আমরা যানে চড়ি ; এরূপ না করিয়া যতদূর সম্ভব হাঁটিয়া যাতায়াত করা উচিত।

যক্ষ্মা-রোধ বিষয়ে এই দরিদ্র দেশে জনসাধারণের প্রতি স্বাধীন গভর্নমেণ্টের একটা বিরাট কর্ত্তব্য রহিয়াছে। পোষাক পরিচ্ছদ বিলাস সামগ্রী প্রভৃতির

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রতি মানুষের যে আকর্ষণ জন্মিয়াছে, তাহা প্রচার-কার্য্য দ্বারা কমাইয়া ঐ অর্থকে খাদ্য, ব্যায়াম ও উপযুক্ত বাসস্থানের দিকে পরিচালিত করার চেষ্টা করা উচিত। বিলাস দ্রব্যগুলির উপর অতিরিক্ত কর ধার্য্য করিলে বোধ হয় বিলাসিতা দমন করা যায়।

বসন্ত—ভারতবর্ষে শুধু যে কলেরা ও যক্ষারোগ লোকক্ষয় করিতেছে, তাহা নহে; বসন্তের ধ্বংসলীলাও অল্প ভীষণ নয়। এই রোগের জীবাণু শ্বাস প্রশ্বাসের সঙ্গে এবং স্পর্শের দ্বারাও শরীরে প্রবেশ করে এবং অতি সহজেই বিস্তার লাভ করে। এই জীবাণু শরীরে প্রবেশ করিলে ১০।১৫ দিন মধ্যে রোগের সমস্ত লক্ষণ দেখা দেয়। বসন্ত রোগের গুটি যখন পাকে এবং উহা হইতে পুঁজ বাহির হয়, তখন গুটির উপর মাছি বসিয়া পুঁজ গ্রহণ করিয়া খাদ্যদ্রব্যে বিস্তার করে। সুতরাং খাদ্যদ্রব্য সর্ব্বদাই ঢাকিয়া রাখা উচিত এবং কার্ব্বলিক্ অ্যাসিডের খুব পাতলা লোশন প্রত্যহ প্রাতে ও সন্ধ্যায় সমস্ত ঘরবাড়ীতে ছড়াইয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। ইহাতে মাছির উপদ্রব কমে।

বসন্ত রোগীর গুটি শুকাইবার ২০।২১ দিনের মধ্যেও ঘর হইতে বাহির হওয়া সঙ্গত নহে। কেননা, তখনও গুটির উপরস্থ চুম্‌টির সঙ্গে রোগের জীবাণু থাকিয়া যায়। সুতরাং তখনও রোগীর সংস্পর্শে সুস্থ লোকেরও ব্যাধি হইতে পারে। বসন্তরোগীর উচিত যতদিন মামড়ি শেষ না হয়, ততদিন মশারির মধ্যে থাকা।

টীকাঃ—বসন্ত রোগ যাহাতে না হয়, তজ্জন্য টীকার আবিষ্কার হইয়াছে। কলেরা রোগ বন্ধ করার জন্যও টীকা প্রচলিত আছে। এই উভয় টীকাই বেশ ফলপ্রদ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিবেদন (৮)—খেলার পঞ্চবিধ উপকারিতা

(১) ফুটবল, ক্রিকেট প্রভৃতি বিদেশী খেলাতে প্রত্যেক দলেই একজন Captain বা দলপতি থাকে। খেলার সময় সমস্ত খেলোয়াড়কেই দলপতির নির্দ্দেশমত চলিতে হয়। ইহাতে leader বা নেতাকে সম্মান করার অভ্যাস জন্মে।

(২) ফুটবল এবং হকি খেলায় একজন খেলোয়াড় সমস্ত দলটির স্বার্থের জন্য অনেক সময় অন্যের নিকট বলটি চালনা করিয়া দেয়। সাধারণতঃ খেলোয়াড়গণের প্রত্যেকের একা একা বলটি লইয়া অগ্রসর হওয়ার প্রলোভন জন্মে। এই যে অন্যকে খেলা দেখাইবার প্রলোভন কিংবা নিজেই বাহাদুরি লইবার প্রলোভন, ইহা দমন করিতে সংযমের অভ্যাস হয়। এবং দলটির স্বার্থের জন্য নিজের কৃতিত্ব প্রদর্শনের স্বার্থত্যাগ করায় সংঘশক্তি বিকশিত ও বর্দ্ধিত হয়। ব্যক্তিগত স্বার্থ ভুলিয়া জনসাধারণের বা দেশের স্বার্থরক্ষার জন্য কার্য্য করার যে প্রবৃত্তি, তাহার উৎকর্ষ সাধন করা বাঙ্গালী জাতির পক্ষে নিতান্ত প্রয়োজন। ফুটবল খেলায় দলপতিকে মানিয়া চলা এবং দলের স্বার্থের জন্য বলটিকে অন্য খেলোয়াড়ের নিকট চালনা করিয়া দেওয়ার অভ্যাসটিকে দেশের সর্ব্ববিধ প্রতিষ্ঠানের ক্ষেত্রে প্রয়োগ করিলে তাঁহাদের দ্বারা জাতির প্রকৃত কল্যাণ সাধিত হইবে, সন্দেহ নাই।

(৩) তৃতীয়তঃ ফুটবল খেলায় সময়ানুবর্ত্তিতা (puctuality) তো অভ্যাস করিতেই হয়,—সঙ্গে সঙ্গে সময়ের মূল্য উপলব্ধি করার অভ্যাসও গঠিত হয়। ১৯১১ সনে মোহনবাগান ফুটবল ক্লাব সর্ব্বপ্রথমে কলিকাতার সুপ্রসিদ্ধ আই, এফ, এ শিল্ড্ পাইয়া বাঙ্গালীর গৌরব বৃদ্ধি করিয়াছেন। সেই বৎসর মোহনবাগান ক্লাবে শ্রীযুক্ত সুধীরকুমার চট্টোপাধ্যায় নামক একজন খেলোয়াড় ছিলেন। তিনি প্রতিদিন খেলা আরম্ভ হইবার ১০।১৫ মিনিট

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পূর্ব্বে ময়দানে উপস্থিত হইয়া চুপ করিয়া বসিয়া থাকিতেন। খেলা আরম্ভ হইবার বাঁশীটি যখন বাজিত, তখন মাঠে নামিতেন এবং খেলা শেষ হওয়া মাত্রই মাঠ ত্যাগ করিয়া নিজগৃহে চলিয়া যাইতেন। বাস্তবিক পক্ষে, খেলাদ্বারা দেহের শক্তি যেটুকু অর্জ্জন করা যায়, খেলার পরে গল্প গুজব করিয়া কিংবা তর্ক করিয়া সেই শক্তি যদি ব্যয় করা হয়, তাহা হইলে খেলা দ্বারা কি লাভ হইল ?

আর খেলার পূর্ব্বে তা কথা বলা চলেই না, কেননা, উহাতে যে শুধু দৈহিক শক্তির অপচয় হয়, তাহা নহে ; মানসিক স্থৈর্য্য কমিয়া যাওয়ায় খেলার মানও অবনত হইয়া পড়ে। কথা বেশী বলিলে কার্য্য করার শক্তি যে কমে, ইহা বিজ্ঞান-সম্মত। একই সময় যে কোন ব্যক্তির একটা নির্দ্দিষ্ট পরিমাণ দৈহিক ও মানসিক শক্তি থাকে। উহার যত বেশী অংশ কথার দ্বারা খরচ হইবে, তত কম অংশ কার্য্যের জন্য উদ্বৃত্ত থাকিবে। সুতরাং কথা এবং কাজের মধ্যে কতকটা বিরুদ্ধ সম্পর্ক রহিয়াছে।

(৪) চতুর্থতঃ, ফুটবল খেলার একটা মস্ত দিক আছে। শত সহস্র লোক খেলার মাঠের চারিদিকে থাকে ; তাহারা করতালি বা হর্ষধ্বনি করিয়া কৃতী খেলোয়াড়গণকে উৎসাহিত করে। ইহাতে খেলোয়াড়গণের মনে একটা অহঙ্কার জন্মিতে পারে। এই সম্বন্ধে খেলোয়াড়গণকে খুব সতর্ক থাকিতে হয় ; কেননা, অহঙ্কার আসিলেই পতন অনিবার্য্য। এজন্য খেলোয়াড়দের নিরহঙ্কার হইতে হয়। তাঁহারা বেশ বুঝেন, যতই করতালি লাভ হউক, সবই সাময়িক। আজ করতালি লাভ হইতেছে, কাল হয়ত ইহারাই গালাগালি দিবে। জয়-পরাজয় সুখ দুঃখের মত চক্রবৎ পরিবর্ত্তন্তে।

(৫) খেলাতে জয়-পরাজয় নৈমিত্তিক ঘটনা। কাজেই জয়ে হর্ষ ও পরাজয়ে বিষাদ নিজের শান্তির জন্যই প্রত্যেক খেলোয়াড়কে বর্জ্জন করিতে হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যে কোন সংঘ বা দল, তাহার পক্ষেই ফুটবল খেলা হইতে উল্লিখিত পাঁচটি গুণ শিক্ষা করা কর্ত্তব্য।

যাঁহারা ক্রীড়া-অনুরাগী, তাঁহাদের অবগতির জন্য ফুটবল, ক্রিকেট ও হকি খেলার কিছু ঐতিহাসিক বিবরণ নিম্নে দেওয়া হইল :—

ফুটবল :—অতি প্রাচীন কাল হইতে পাশ্চাত্ত্য দেশে ক্রীড়া-কৌতুকের জন্য ফুটবল লইয়া ব্যক্তি-বিশেষে খেলা করিত। সর্ব্বপ্রথম গ্রীসে, পরে রোমে এবং তৎপরে গ্রেট বৃটেনে এই খেলা প্রচলিত হয়। আয়র্ল্যাণ্ডে দুই হাজার বৎসর হইতে এই খেলা চলিয়া আসিতেছে। লণ্ডন শহরে ১১৭৫ খৃষ্টাব্দে এই খেলা প্রবর্ত্তিত হয়। উচ্চ শ্রেণীর মধ্যে মাত্র দুইশত বৎসর হইল ফুটবল খেলা প্রচলিত হইয়াছে এবং খেলার নিয়মাবলী লিপিবদ্ধ হইয়াছে। ভারতবর্ষে এই খেলা ঠিক ১৫০ বৎসর হইল আমদানী হইয়াছে। বাংলা দেশে উহা ১৮৭৭ অব্দে জনপ্রিয় হইয়া উঠে। আই, এফ্, এ শিল্ড ১৮৯৩ খৃষ্টাব্দে অর্থাৎ প্রায় ৬০ বৎসর হইল আরম্ভ হইয়াছে। সর্ব্বপ্রথম বাঙ্গালী দল এই শিল্ড পাইয়াছে ১৯১১ খৃষ্টাব্দে মোহনবাগান ক্লাবের মধ্য দিয়া ; ইহার পরে বাঙ্গালী পুনরায় শিল্ড পায় ২৫ বৎসর পরে ১৯৩৬ সনে Mahomedam Sporting Clubএর মধ্য দিয়া। ইহার পরে নিম্নলিখিত clubগুলি I. F. A. Shield পাইয়াছে।

১৯৩৯	Police Atheletic Club
১৯৪০	Aryan Club
১৯৪১	Mahomedan Sporting Club
১৯৪২	Do Do
১৯৪৩	East Bengal Club
১৯৪৪	B. N. Rly Club
১৯৪৫	East Bengal Club

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৯৪৬	খেলা হয় নাই
১৯৪৭	Mohan Bagan Club
১৯৪৮	Do Do
১৯৪৯	ইষ্ট বেঙ্গল ক্লাব
১৯৫০	ইষ্ট বেঙ্গল ক্লাব
১৯৫১	ঐ ঐ

ক্রিকেট:—এই খেলা ইংলণ্ডে গ্রীষ্মকালীন ক্রীড়া-কৌতুকের অন্তর্ভুক্ত ছিল। ত্রয়োদশ শতাব্দীতে এহ খেলা প্রথম আরম্ভ হয়। ১৭৪৪ খৃষ্টাব্দে সর্ব্বপ্রথম লণ্ডনে এই খেলার নিয়মাবলী প্রস্তুত হয়।

১৭৮৮ সনে ঐ নিয়মাবলী সংশোধিত করিয়াছে ক্রিকেট জগতের নেতা বিলাতের সুপ্রসিদ্ধ M. C. C. দল। ভারতবর্ষে সর্ব্বপ্রথম ১৯৩৪।৩৫ সনে রঞ্জী ট্রফিনামক একটি স্বর্ণ-নির্ম্মিত কাপ্ বিভিন্ন প্রদেশের মধ্যে প্রতিযোগিতার উদ্দেশ্যে প্রবর্ত্তিত হইয়াছে। পাতিয়ালার মহারাজা কর্ত্তৃক তৎকালীন শ্রেষ্ঠ ক্রিকেট খেলোয়াড় যুবরাজ রঞ্জিত সিংজীর স্মৃতিরক্ষার্থে প্রদত্ত হয়। ১৯৪১।৪২ সনে মহারাষ্ট্র দল এই প্রতিযোগিতায় বোম্বে দলের বিরুদ্ধে এক inningsএ সর্ব্বাপেক্ষা বেশী রান্ (১৩৫২) করিয়াছিল। ক্রিকেট খেলায় পৃথিবীর মধ্যে সর্ব্বাপেক্ষা বেশী রাণ হইয়াছিল ১৯৪১ সনে হোলকার দলের বিরুদ্ধে একটি জুটিতে (partnership) গুল মহম্মদ ও হাজরা—৫৭৭ রাণ। বর্ত্তমানে অষ্ট্রেলিয়া দ্বীপের ক্রিকেট খেলোয়াড়গণ পৃথিবীর মধ্যে শীর্ষস্থান অধিকার করিয়া আসিতেছে।

হকি:—এই খেলাতে Hooked stick অর্থাৎ বড়শির ন্যায় বক্র লাঠি ব্যবহৃত হয় বলিয়া এই খেলার নাম **হকি** হইয়াছে। বহু পূর্ব্বকাল হইতে এশিয়া এবং ইউরোপ উভয় মহাদেশের উত্তরাংশে বরফাবৃত স্থানের উপরে এই খেলার প্রচলন ছিল। ১৮৭৫ খৃষ্টাব্দে সর্ব্বপ্রথম এই খেলার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিয়মাবলী ইংলণ্ডে লিপিবদ্ধ হয়। ১৮৮১ সনে আমেরিকা এই খেলায় যোগদান করে।

হকি খেলাতে পৃথিবীর মধ্যে ভারতবর্ষই নিঃসন্দেহভাবে শ্রেষ্ঠ স্থান অধিকার করিয়াছে। Olympic প্রতিযোগিতায় পৃথিবীর সকল দেশই অংশ গ্রহণ করে। কিন্তু ভারতবর্ষ সকল দেশকে পরাজয় করিয়া Champion আখ্যা প্রাপ্ত হইয়াছে। ভারতের ধ্যান-চাঁদ পৃথিবীর সর্ব্বশ্রেষ্ঠ হকি খেলোয়াড়। কলিকাতার Beighton Cup হকি খেলার শ্রেষ্ঠ জয়-স্তম্ভ। এই খেলায় Military দলগুলি অধিকতর নৈপুণ্য প্রদর্শন করে।

নিবেদন (৯)—নাটকের দোষ গুণ

যাহারা সখ করিয়া নাটক অভিনয় করেন, তাঁহাদিগেরও ফুটবল খেলার পঞ্চবিধ গুণই অভ্যাস করিতে হয়। তদুপরি অভিনেতাদের আর এক প্রকারের মানসিক শক্তি অর্জ্জন করা আবশ্যক। যাঁহারা নাট্যাভিনয় করেন, তাঁহারা অধিকাংশ স্থলেই হয় বালক, নয় যুবক; প্রৌঢ় ব্যক্তির সংখ্যা অল্প। যে নাটকে পুরুষ ও স্ত্রী, উভয় ভূমিকা না থাকে, সে নাটক চিত্তাকর্ষক হয় না। সুতরাং সেই সমস্ত নাটকের অভিনয়ে দর্শকবৃন্দকে Canvass করিয়া আনিতে হয়। ইহাতেই প্রমাণিত হয় যে, স্ত্রীলোকের সম্পর্কই অভিনয়কে পুরুষের নিকট চিত্তাকর্ষক করিয়া তোলে।

অনেকস্থলেই দর্শকবৃন্দ কোন অভিনয় মাত্র একদিন দেখেন; তাহাতেই কোন কোন স্থলে অন্তর্বিপ্লব ঘটিয়া থাকে। সেই অন্তর্বিপ্লব অভিনয়-কারীদেয় মধ্যে মহলা দেওয়ার সুদীর্ঘ সময় ব্যাপিয়া ক্রীড়া করিতে থাকে। ইহাতে দুর্ব্বল চিত্ত অভিনয়কারীদের বহুল পরিমাণে মানসিক ক্ষতি হয়। যাঁহারা সবল চিত্ত, তাহাদের অবশ্য কম ক্ষতি হইয়া থাকে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কিন্তু, এই সকল অভিনয়ে মোটের উপর ইষ্ট অপেক্ষা অনিষ্টই বেশী হয়। তবুও যেখানে এই শ্রেণীর অভিনয়াদি করিতেই হইবে, সেখানে দলপতির প্রতি শ্রদ্ধা, অভিনয় শিক্ষাদাতার প্রতি শ্রদ্ধা, তাঁহাদের আদেশ পালনের অভ্যাস এবং সময়ানুবর্ত্তিতা ও মিথ্যা অহঙ্কার-বর্জ্জন প্রভৃতি গুণ অভিনয়-কারীদের মধ্যে যাহাতে পরিপুষ্ট হয়, তদ্বিষয়ে আমাদের সচেতন থাকা কর্ত্তব্য। তারপর, খেলা অপেক্ষা নাটক অভিনয়ে সংঘ-শক্তির (Team Spiritএর) জ্ঞান বেশী থাকা প্রয়োজন। ফুটবল খেলার সময় কোন খেলোয়াড় একটি বল ছাড়িয়া দিলে অন্য খেলোয়াড় উহার ক্ষতি হয়ত পূরণ করিতে পারে ; কিন্তু কোন একটি দৃশ্যে পাঁচজন অভিনয়কারীর মধ্যে যদি একজনও নিজের ভূমিকায় নানারূপ অঙ্গহানি করে, তাহা হইলে সেই দৃশ্যটি তো একেবারেই নষ্ট হইয়া যায়, এমন কি অনেক সময় সমস্ত অভিনয়টিকে ব্যর্থ করিয়া ফেলে। সুতরাং প্রত্যেক অভিনয়কারীকেই বাধ্য হইয়া সমস্ত দলটির স্বার্থের জন্য নিজ নিজ অংশে ভাল করিয়া প্রস্তুত হইতে হয়। একটি সুন্দর চিত্রের মধ্যে কাল দাগ পড়িলে চিত্রটি মূল্যহীন হইয়া পড়ে এবং সেই চিত্র কেহই কিনিতে চায় না। প্রত্যেক অভিনয়কারীর মনে রাখিতে হয়, যেন তিনি একটি কাল দাগে পরিণত হইয়া সমস্ত অভিনয়টিকে মূল্যহীন না করিয়া ফেলেন।

নিবেদন (১০)—সিনেমার কথা

সিনেমার সৃষ্টি হইয়াছে অতি মহৎ উদ্দেশ্য লইয়া। ১৮৯৬ খৃষ্টাব্দে টমাস্ এডিসন্ ৪৯ বৎসর বয়সে আমেরিকার চিকাগো সহরে বায়োস্কোপের আশ্চর্য্য ক্রীড়া সর্ব্বপ্রথম প্রদর্শন করেন।

বায়োস্কোপের আবিষ্কর্ত্তা টমাস্ এডিসন্ সম্বন্ধে দুইটি বিষয় বিশেষ উল্লেখযোগ্য। ইনি বিজলী বাতিও আবিষ্কার করেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কোন্ জিনিসের তার এই আলোর পক্ষে বেশী উপযোগী হইবে, ইহা স্থির করার জন্য এডিসন্‌কে ৫।৭ হাজার রকম গাছের তন্তু বা আঁশ পরীক্ষা করিতে হইয়াছিল। কি আশ্চর্য্য অধ্যবসায়! তারপর, ১৯১৪ সনে যে মহাসমর একদিকে জার্ম্মেণী, অন্যদিকে ইংলণ্ড ও আমেরিকার মধ্যে হইয়াছিল, তখন এডিসন্ দেশরক্ষার জন্য অনেক প্রকার রাসায়নিক দ্রব্য প্রস্তুত করার যন্ত্রাদি ও কারখানা প্রতিষ্ঠা করেন। এইজন্য গভর্ণমেণ্ট তাঁহাকে পারিশ্রমিক স্বরূপ প্রচুর অর্থ দিতে চাহিয়াছিলেন। এডিসন্ তাহা গ্রহণ করেন নাই। ইহাই প্রকৃত দেশপ্রেম।

সিনেমা দ্বারা দেশ বিদেশের চিত্রাদি দেখিয়া অনেক শেখা যায়। বিদেশের আচার ব্যবহার, বৈজ্ঞানিক প্রতিষ্ঠানগুলির কার্য্যপ্রণালী প্রভৃতি, —এমন কি বিদেশের শিক্ষাপ্রণালী সিনেমার সাহায্য গ্রহণ করিয়া আমরা আমাদের নিজের দেশকে অনেক প্রকারে শক্তিশালী ও সমৃদ্ধিশালী করিয়া তুলিতে পারি। কিন্তু public cinema hallগুলিতে যে সকল চিত্রাদি প্রদর্শিত হয়, তাহাতে স্ত্রীলোকের দ্বারা অভিনয় করাইয়া পুরুষদিগকে প্রলুব্ধ করার চেষ্টা বলবতী। শুধু তাহাই নহে, অভিনয়ের ভিতরে কিছু কুরুচিকর চিত্র না দিলে আশানুরূপ টিকিট বিক্রয় হয় না বলিয়া মাঝে মাঝে অতি কদর্য্য দৃশ্যও প্রদর্শিত হয়। সিনেমা-ফিল্ম কোম্পানী যাঁহারা গঠন করিতেছেন, তাঁহাদের মধ্যে অনেক সুশিক্ষিত ও cultured লোকও রহিয়াছেন। তাঁহারা অর্থোপার্জ্জনের জন্য দেশবাসীর ক্ষতিসাধন না করেন, তৎপ্রতি তাঁহাদের লক্ষ্য থাকা উচিত।

অনেকে বলিয়া থাকেন যে, আমোদ-প্রমোদ ব্যতীত দৈনন্দিন পরিশ্রমের লাঘব হয় না। সন্ধ্যাকালে সিনেমা হলে দেশ-বিদেশের নানা চিত্র দেখিয়া মানসিক ক্লান্তি দূর করিলে স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়, সঙ্গে সঙ্গে কিছু শিক্ষাও হয়। একথা স্বীকার করিলেও এই সম্বন্ধে আমার নিবেদন এই, বদ্ধঘরে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অধিকক্ষণ একটা তীক্ষ্ণ আলোকের দিকে চাহিয়া থাকিলে চক্ষু ও স্বাস্থ্য নষ্ট হয়। দ্বিতীয়তঃ, প্রকৃতির নিয়মই এই যে, নিম্নদিকে নামা অপেক্ষা ঊর্দ্ধ দিকে উঠা কঠিন। সেইজন্য সিনেমা Hall-এ ভাল দৃশ্য দেখিয়া মানসিক উন্নতি সাধন করা অপেক্ষা কুৎসিত চিত্রাদি বা অবৈধ প্রেমের দৃশ্য দেখিয়া মনের গতি নিম্নগামী হওয়ারই সম্ভাবনা বেশী। অন্য সকল জাতির কথা স্বতন্ত্র। আমাদের দুর্ব্বল জাতিকে সিনেমা দেহে মনে দুর্ব্বলতরই করিতেছে। অন্য দেশের সামাজিক জীবনে অনবরত যাহা ঘটিতেছে, সিনেমায় লোকে তাহাই দেখে। আর আমাদের দর্শকরা দেখিতে পায়, সামাজিক জীবনে ব্যাপকভাবে যে সব উচ্ছৃঙ্খলতা এখনো আসে নাই, আসিয়াছে শুধু তথাকথিত সাহিত্যিক ও পরিচালকদের মাথায়, সেই সব উচ্ছৃঙ্খলতার মোহন চিত্র। অনবরত এই সব চিত্র দেখিলে যুবক যুবতীর মন স্বপ্নাতুর হইয়া পড়ে এবং নিজেদের জীবনে ঐ সকল চিত্রকে বাস্তবরূপ দিবার জন্য আগ্রহ জন্মে।

কেহ কেহ বলেন যে, এক মিনিটের জন্য একটি কুদৃশ্য দেখিলে তেমন কিছু আসে যায় না। কিন্তু প্রকৃত কথা ইহার বিপরীত। "Life busy after death" নামক পুস্তকে লেখা আছে, "Every act, every thought and every word is permanently impressed on the human mind." অর্থাৎ প্রত্যেকটি কার্য্য, প্রত্যেকটি চিন্তা এবং প্রত্যেকটি শব্দ মানুষের মনে স্থায়ীভাবে অঙ্কিত থাকে। ৩৮ বৎসর পূর্ব্বে জ্যোৎস্না রাত্রিতে আমি কয়েক-জন সঙ্গীসহ কোন গ্রামে মাঠের মধ্যে খেজুরের রস খাইতে গিয়াছিলাম। তখন অল্প দূরে কয়েকটি শূকর দলবদ্ধ হইয়া ধানক্ষেতের মধ্য দিয়া দৌড়াইতে-ছিল। আমরা ভয় পাইয়া তখন ঊর্দ্ধশ্বাসে ছুটিয়াছিলাম। ৩৮ বৎসর পরে একদিন রুগ্নশয্যায় স্বপ্নে দেখিলাম, সেই জ্যোৎস্না, সেই ধানক্ষেত, সেই শূকরের দল এবং আমাদের ঊর্দ্ধশ্বাসে পলায়ন। ঘুম ভাঙ্গিবার পর

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বুঝিলাম, সমস্ত শরীর কাঁপিতেছে। ইহাতে প্রমাণিত হইল যে, কোন ঘটনার ছবি মনের অন্তর্দ্দেশে স্থায়ীভাবে থাকিয়া যায়; যথাক্রমে উহা হৃদয়ের উপর অংশে ভাসিয়া উঠে।

অনেকের হয়ত এই অভিজ্ঞতা আছে যে, কোন সাহিত্যে একটি কুচিত্রের কথা পড়িয়া আজ বই বন্ধ করিয়া রাখিল। কিন্তু ২।৪ মাস পরেও সেই চিত্রটি মনে উদিত হইয়া প্রলয় উপস্থিত করিয়া থাকে এবং বিরাট কর্ম্মশক্তি সম্পন্ন মানুষ ঐ চিন্তার দ্বারা অভিভূত হইয়া শক্তিহীন হইয়া পড়ে।

আমাদের দেশের জনসাধারণের অর্থ ও মন সিনেমা হলগুলিতে শোষণ করিয়া লইতেছে। এসম্বন্ধে গভর্ণমেণ্ট সেন্সর বোর্ড (Censor board) বা পরীক্ষা-সংসদ গঠন করিয়াছেন বটে। কিন্তু বোর্ডের সভ্যগণের আরও অধিক সুরুচিসম্পন্ন হওয়া প্রয়োজন। সন্তান গৃহস্বামীর সর্ব্বপ্রধান সম্পদ্ এবং জাতির সম্পদ্। নিজেদের পরিবারের উন্নতিসাধন করিতে হইলে এবং জাতিকে শক্তিশালী করিতে হইলে সিনেমার কুরুচিকর চিত্র হইতে প্রাণপ্রিয় সন্তানগণকে দূরে রাখিতে হইবে। শুধু যুদ্ধের চিত্র কিংবা শিক্ষা ও বিজ্ঞান সম্বন্ধীয় চিত্র ব্যতীত অন্য চিত্রাদি কিছুকালের জন্য অতি কঠিন আইন প্রণয়ন করিয়া এবং উহা কঠোরতর ভাবে প্রয়োগ করিয়া নিয়ন্ত্রিত করা একান্ত কর্ত্তব্য। নূতন আদর্শে এদেশ বাসীকে Film company গঠন করিতে হইবে, এবং শুধু শিক্ষাপ্রদ Film-গুলিই ছাত্রগণকে দেখাইবার ব্যবস্থা করা উচিত। গ্রন্থকার ও তাঁহার কতিপয় সহকর্ম্মী ১০।১২ বৎসর পূর্ব্বে বাংলা গবর্ণমেণ্টের নিকট এক দরখাস্ত করিয়াছিলেন যে, Film-গুলিকে 'A' class ও 'B' class-এ ভাগ করিয়া ছাত্রগণের জন্য উহার একটি class আইন করিয়া নিষিদ্ধ করা হউক। এই বিষয় লইয়া বঙ্গীয় আইন পরিষদে তুমুল তর্ক হইয়াছিল। এবং ঢাকার রায় বাহাদুর শ্রীযুক্ত কেশবচন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায় মহোদয় উক্ত দরখাস্তের স্বপক্ষে একটি মন্তব্য পাশ করিয়াছিলেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কিন্তু বাংলা গবর্ণমেণ্ট ঐ মন্তব্য সম্বন্ধে কোন কার্য্যকরী বিধান অবলম্বন করেন নাই।

বর্ত্তমানে দেখা যাইতেছে, ভারত গবর্ণমেণ্ট Filmগুলিকে দুই ভাগে বিভক্ত করার পক্ষপাতী। কিন্তু আমরা দেশের নূতন রাষ্ট্রীয় পরিস্থিতিতে চাহিতেছি যে, জাতির কল্যাণের জন্য শুধু যুদ্ধ ও শিক্ষা সম্বন্ধীয় ফিল্ম ব্যতীত অন্য সমস্ত ফিল্ম দীর্ঘ কালের জন্য বন্ধ করা হউক। অথবা এমন একটি ব্যবস্থা হওয়া প্রয়োজন যাহাতে প্রেমঘটিত কুৎসিৎ চিত্র দেখিলেই চিত্রগৃহে অবিবাহিত যুবক যুবতী ও কিশোর কিশোরীদের প্রবেশ নিষিদ্ধ হয়; অবোধ পতঙ্গ শ্রেণী যেন স্বেচ্ছায় বা অনিচ্ছায় আগুণে ঝাঁপ দিয়া প্রাণ না হারায়। দেশের মেরুদণ্ডস্বরূপ যুবক যুবতীদিগকে বাঁচাইয়া রাখিবার জন্য তেমন কিছু সাবধানতা অবশ্যই প্রয়োজন।

এইরূপ করিলে গবর্ণমেণ্টের ট্যাক্স আদায় কিছু কম হইবে বটে, কিন্তু ফিল্মের উপাদান খরিদের জন্য ও বিদেশী ফিল্ম আনার জন্য যে বহু অর্থ বিদেশে যায়, তাহা বাঁচিয়া যাইবে এবং জাতির প্রধান সম্পদ্ যে মস্তিষ্ক ও কর্ম্মশক্তি, তাহা বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইবে এবং বুদ্ধিতে শ্রেষ্ঠ ভারতবাসী আবার পৃথিবীতে শ্রেষ্ঠ স্থান অধিকার করিতে পারিবে। শক্তি শোষণের শ্রেষ্ঠ পথকে খোলা রাখিয়া জ্ঞান বিজ্ঞানে শ্রেষ্ঠ হওয়ার চেষ্টা এই অর্দ্ধ ভুক্ত দেশে চৌবাচ্চার তলায় একটা প্রকাণ্ড ছিদ্র রাখিয়া উহাকে জলপূর্ণ করার চেষ্টার ন্যায় অকৃতকার্য্যতায় পর্য্যবসিত হইতে বাধ্য।

নিবেদন (১১)—মনকে সুস্থ ও শক্তিশালী করার উপায়

পূর্ব্বে বলা হইয়াছে যে, দেহ অপেক্ষা মন অনেক বেশী শক্তিশালী। মানব জীবনের সর্ব্বাঙ্গীন উন্নতি সাধন করিতে হইলে মনকে কি প্রকারে সুস্থ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

রাখা যায় এবং কিরূপে উহার শক্তিবৃদ্ধি করা যায়, তাহাই হইল মানুষের প্রধান শিক্ষনীয় বিষয়।

বর্ত্তমান যুগে মানুষের মন সাধারণতঃ অত্যন্ত অসুস্থ। একদিকে অন্নচিন্তা, বস্ত্রাভাব, নানারোগের উপদ্রব প্রভৃতি, অন্যদিকে পাশ্চাত্ত্য দেশের অনুকরণে বিলাস-সামগ্রীর প্রলোভন; কাজেকাজেই বর্ত্তমান যুগের জীবন যাত্রায় অর্থের প্রয়োজন বহুগুণে বাড়িয়া গিয়াছে। বর্ত্তমান যুগের মানুষ মনে করে যে, অর্থই মানুষের সুখের একমাত্র উপকরণ। একটু লক্ষ্য করিলেই দেখা যাইবে, একজন বিশেষ অর্থশালী লোক হয়ত ব্যাধিতে অচল হইয়া ঘরে শয্যাশায়ী আছেন। কোন ধনীর হয়ত ক্রমান্বয়ে একটির পর একটি করিয়া সন্তান কিংবা পরিবারের অন্য কোন ঘনিষ্ঠ সম্পর্কের আত্মীয় কালকবলে পতিত হইতেছে। কোন ধনী হয়ত গৃহ বিবাদে মামলা মোকদ্দমা করিয়া সর্ব্বস্বান্ত হইতেছেন। আবার, অপর কোন ধনী হয়ত স্ত্রী পুত্রের সহিত বিবাদ করিয়া দিবারাত্র মনঃকষ্টে কালযাপন করিতেছেন কিংবা অবাধ্য স্ত্রী পুত্র কন্যার আচরণে সংসার ত্যাগ করিয়া পৃথক্ ভাবে বাস করিতেছেন। সুতরাং অর্থই মানুষের সুখের প্রধান উপাদান, ইহা মনে করা নিতান্ত ভুল।

আমেরিকাও যক্ষদের রাজ্য। সেখানে স্বামী স্ত্রীর মধ্যে মোকদ্দমা, এবং উহার ফলে পরস্পরের মধ্যে চিরবিচ্ছেদের শত সহস্র উদাহরণ প্রত্যেক জেলা এবং প্রত্যেক গ্রামে দেখা যায়। তাহারা এই সোজা কথাটি বিবেচনা করে না যে, পিতামাতা বা ভাইভগিনীকে যখন ইচ্ছামত আমরা পরিবর্ত্তন করিতে পারি না, শুধু স্ত্রী পরিবর্ত্তন করার বুদ্ধি আমাদের কেন হয়? পিতামাতা ও ভাইভগিনী লইয়া আমাদের পারিবারিক জীবনের আরম্ভ। স্ত্রী এবং পুত্র কন্যা মধ্যজীবনে আসিয়া পরিবারভুক্ত হয়। এই পরবর্ত্তী আগন্তুকগণ যদি পুরাতন পরিজনগণকে বিতাড়িত করিয়া দেয়, তবে ইহা নিতান্ত মনুষ্যত্ব-বিরোধী হয় না কি?

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দুর্ভাগ্যবশতঃ আমাদের দেশের নীতি ও ধর্ম্মের আদর্শ পাশ্চাত্য মনুষ্যত্ব-বিরোধী ভাবধারার সংস্পর্শে আসিয়া উপেক্ষিত হইতেছে। এই আত্মঘাতী মনোবৃত্তি দেশের স্বাধীনতার সঙ্গে সঙ্গে যাহাতে বিদূরিত হয়, তজ্জন্য গবর্ণমেণ্টের প্রচারকার্য্য চালাইবার বিধান করা কর্ত্তব্য। **মনকে সুস্থ রাখার প্রধান উপায়ই হইল নীতি ও ধর্ম্মের অনুশীলন।** নীতি ও ধর্ম্মসম্বন্ধে অনেকের কতকগুলি অসঙ্গত ধারণা আছে। এই পুস্তকের দ্বিতীয় খণ্ডে এই বিষয়ে আলোচনা করা হইয়াছে। মানুষের প্রধান অংশ যে মন ও আত্মা, তাহাদিগকে পুষ্ট ও শুদ্ধ রাখিবার জন্য কতকগুলি নিয়ম পালন করা একান্ত প্রয়োজন। এই নিয়মগুলির সমষ্টিকেই নীতি ও ধর্ম্ম বলে। এই নিয়মগুলি পালন না করিলে সমস্ত জীবনটাই একটা বিরাট ভুলে পরিণত হয়।

মনুষ্য জীবনে সাফল্যলাভের জন্য স্মৃতিশক্তি একটা প্রধান সম্পত্তি। ছাত্রজীবনে ইহার মূল্য অপরিসীম। এই স্মৃতি শক্তি বৃদ্ধি করার জন্য চাই একাগ্রতা। তারপর, কৃতকার্য্যতার দ্বিতীয় উপকরণ হইল, কর্ত্তব্য কার্য্যে প্রগাঢ় অনুরাগ বা ভালবাসা। এই দুইটি গুণ আমরা কি ভাবে অর্জ্জন করিতে পারি, তদ্বিষয়ে নিম্নে বিস্তৃতভাবে নিবেদন করিব।

আর্কিমিদিস :—প্রায় ২২০০ শত বৎসর পূর্ব্বে ইটালীর অন্তর্গত সিসিলি দ্বীপে সাইরাকিউস্ (Syracuse) নামক স্থানে **আর্কিমিদিস্** নামে এক গ্রীক দেশীয় অঙ্কশাস্ত্রবিদ্ বাস করিতেন। যখন রোমবাসিগণ সাইরাকিউস্ আক্রমণ করে, তখন তিনি নানাপ্রকার বৈজ্ঞানিক কৌশল দ্বারা শত্রুর আক্রমণ হইতে স্বদেশকে রক্ষা করেন। একদা সাইরাকিউসের রাজা রাণীর জন্য একটি স্বর্ণমুকুট তৈয়ার করিয়া মুকুটের সোণা খাঁটী কিনা পরীক্ষা করার জন্য আর্কিমিদিসকে অনুরোধ করেন। সহসা তিনি কিছু স্থির করিতে পারেন নাই। কিন্তু সর্ব্বদাই ঐ চিন্তা তাঁহার মনে ঘুরিতেছে। একদিন স্নান করিবার সময় হঠাৎ সোণার বিশুদ্ধতা পরীক্ষা করিবার একটা প্রণালী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আর্কিমিদিসের মাথায় আসিল। হঠাৎ তিনি চৌবাচ্চা হইতে লাফ দিয়া উঠিলেন এবং "আমি পাইয়াছি", "আমি পাইয়াছি" "ইউরেকা, ইউরেকা" এইরূপ চীৎকার করিতে করিতে অর্দ্ধনগ্ন দেহে রাজপথ দিয়া দৌড়াইয়া রাজবাটীতে পৌঁছিলেন। আর্কিমিদিসের এই যে স্বর্ণের বিশুদ্ধতা পরীক্ষার প্রণালী, তাহা বর্ত্তমানে বিশ্ববিখ্যাত এবং উহা আর্কিমিদিসের নীতি (Principle of Archimedes) বলিয়া বিজ্ঞানে প্রসিদ্ধ। * বৃহৎ এবং মহৎ কার্য্য সাধন করিতে এইরূপই তন্ময়তা, একাগ্রতা ও একনিষ্ঠ সাধনার প্রয়োজন। যদি কেহ মনে করেন যে, আমি কিছু কিছু সময় পড়াশোনা করিব, বাকী সময় গল্পগুজব কিংবা খেলা-ধূলা ও সিনেমার আনন্দ উপভোগ করিব অর্থাৎ বিদ্যার্জ্জন ও আনন্দ উপভোগ, উভয়ই যুগপৎ করিব, তবে তিনি একথা মনে রাখিবেন যে, তাঁহার দ্বারা আর যাহাই হউক, কোন সারস্বত সাধনা কোনদিনও সম্ভব হইবে না—কোন মহদনুষ্ঠানের যোগ্যতাও তিনি কোন দিন লাভ করিতে পারিবেন না।

যখন রোমবাসীগণ সাইরা-কিউস্ আক্রমণ করে, তখন আর্কিমিদিস্ একদা একটি বালুকাপূর্ণ পাত্রের উপরে নানা প্রকার জ্যামিতির চিত্রাদি আঁকিতে-ছিলেন। এমন সময় একজন রোমক সৈন্য হত্যা করিবার জন্য আর্কিমিদিসের মস্তকের উপর অসি উত্তোলন করে। আর্কিমিদিস তখনও কিছু টের পান নাই। যখন বিপদ উপস্থিত বলিয়া টের পাইলেন, তখনও তিনি নিজের প্রাণরক্ষার কথা ভাবেন নাই।

তিনি গণিত-আলোচনায় এমনি তন্ময় ছিলেন যে, চীৎকার করিয়া

---

* প্রণালীটি এই পুস্তকের "পরিশিষ্টে" বিস্তৃত ভাবে দেওয়া হইল যেন যে কোন শিক্ষিত ব্যক্তিই বুঝিতে পারেন এবং নিজ ব্যবহারিক জীবনে প্রয়োগ করিতে পারেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শুধু বলিলেন, "আমার বৃত্তটি নষ্ট করিও না।" মূর্খ সৈনিক আর্কিমিদিসের এই ইতিহাস-প্রসিদ্ধ বাক্যের মূল্য বুঝিল না। আর্কিমিদিসের মস্তক ছিন্ন হইয়া ভূমিসাৎ হইল। অবশ্য এক্ষেত্রে আর্কিমিদিস আগে হইতে সচেতন থাকিলে হয়ত তাঁহার প্রাণরক্ষা হইত। কিন্তু এইরূপ তন্ময়তাই ইষ্টসিদ্ধির জন্য প্রয়োজন। সচরাচর ত এরূপ ঘটনা ঘটে না! অতএব তন্ময়তার কোন দোষ নাই।

বিবেকানন্দ ঃ—অল্পদিনের কথা, এক বাঙ্গালী যুবক অসাধারণ স্মৃতি-শক্তির অধিকারী ছিলেন। তিনি আমেরিকায় যখন যান, তখন একজন গ্রন্থকার তাঁহার প্রণীত একখানি পুস্তক এই বাঙ্গালীকে দেখাইতে চান। বাঙ্গালী যুবক গ্রন্থকারকে বলিলেন, "আপনি পুস্তকের কতক অংশ পাঠ করুন।' সেই সময় বাঙ্গালীর নিকট অন্যান্য অনেক ব্যক্তি উপস্থিত ছিলেন এবং তাঁহারা নানা বিষয়ে কথা বার্ত্তা বলিতেছিলেন। গ্রন্থকার যখন তাঁহার পুস্তক পাঠ করিতেছেন, তখন গ্রন্থকারের মনে সন্দেহ হইল যে, বাঙ্গালী তাঁহার পঠিত বিষয়ের দিকে মন দিতেছেন কিনা। গ্রন্থকার জিজ্ঞাসা করিলেন, "আপনি কি আমার পড়া শুনিতেছেন?" তখন বাঙ্গালী যুবক সকলের কথা বন্ধ করিয়া গ্রন্থকারের পঠিত পস্তক হইতে প্রায় ৩০০০টি শব্দের চুম্বক যথাযথ ভাবে পুনরাবৃত্ত করিলেন। পৃথিবীতে স্মৃতিশক্তির এই উদাহরণ অদ্বিতীয় ও অতুলনীয়। এই বাঙ্গালীর বাল্যকালের নাম ছিল শ্রীনরেন্দ্রনাথ দত্ত,—পরবর্ত্তী জীবনে পৃথিবী-বিখ্যাত বিবেকানন্দ বলিয়া প্রসিদ্ধ।

গ্রন্থকারের দুইটি বন্ধু

মহাপুরুষদের কথা ছাড়িয়া আমি আমার নিজের একটি সমপাঠী অতি সাধারণ ছাত্রবন্ধুর কথা উল্লেখ করিতেছি। বরিশাল জিলায় কাঁচাবালিয়া নামক গ্রামে শ্রীযুক্ত যতীন্দ্রনাথ সরকার নামে একটি ছাত্র বরিশাল জিলা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্কুলে আমার সহপাঠী ছিলেন। তিনি কখনও থিয়েটার কিংবা যাত্রা প্রভৃতি শুনিতে যাইতেন না। কিন্তু আমরা কেহ কেহ জোর করিয়া যতীন্দ্রবাবুকে কীর্ত্তন বা যাত্রাগানে বসাইতাম। তিনি কিন্তু সর্ব্বদাই, কি শীতে কি গ্রীষ্মে সকল ঋতুতেই একখানা চাদর গায় দিয়া বসিতেন এবং ঐ চাদরের নীচে একখানি বই নিয়া যাইতেন। মাঝে মাঝে আমরা দেখিতে পাইতাম, যতীন্দ্র বাবু মাথা গুঁজিয়া রহিয়াছেন। গান শেষ হইলে জানা যাইত, তিনি কোন পুস্তকের ৫০।৬০ পৃষ্ঠা পড়িয়াছেন এবং সমস্ত পৃষ্ঠারই সারাংশ তিনি বলিতে পারিতেন। এই উদাহরণ হইতে আমাদের বুঝিতে হইবে যে, চিত্তবিক্ষেপকর আবেষ্টনীর মধ্যেও অভিনিবিষ্ট ব্যক্তি অনায়াসে নিজের মনের বল্গা টানিয়া ধরিয়া ইচ্ছামত চালাইতে পারেন।

আমি যখন বি, এ পড়ি, তখন শ্রীযুক্ত কার্ত্তিকচন্দ্র সেনগুপ্ত নামে একজন ছাত্র অঙ্কশাস্ত্রে অনার্স (Honours) পড়িতেন। তিনি ইডেন হিন্দু হোষ্টেলে আমার সঙ্গে একই ঘরে কিছুদিন ছিলেন। তিনি ভোরে টেবিলের উপর অঙ্কের খাতা লইয়া অঙ্ক কষা আরম্ভ করিতেন; বেলা ৮।৯টার সময় দেখা যাইত, তিনি চৌকি ছাড়িয়া মাটিতে নামিয়াছেন এবং ক্রমশঃ ঘরের দরজার দিকে অগ্রসর হইতেছেন। অবশ্য খাতা এবং পেন্সিলের কাজ অবিশ্রাম চলিতেছে এবং তাঁহার প্রায় অর্দ্ধনগ্ন অবস্থা। এ যেন সেই প্রাচীন কালের ন্যায়শাস্ত্রের পণ্ডিতের অধ্যয়ন!

স্মৃতিশক্তির গুরু অভাব ঃ—আজকাল আমরা সর্ব্বদাই দেখিতে পাই যে, থিয়েটার করার সময় সিনের পশ্চাৎ হইতে prompt করা হয়। কোন কোন সময় অভিনেতার কথা অপেক্ষা prompter এর কথা বেশী শোনা যায়। Public Theatreএ prompt করা প্রয়োজন, কেননা অভিনেতা ও অভিনেত্রীগণ ব্রহ্মচারী বা ব্রহ্মচারিনী নহেন। তাঁহাদের কাছে অক্ষুণ্ণ স্মরণশক্তি আশা করা যায় না। কিন্তু ছাত্রগণ ব্রহ্মচারী, সুতরাং

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্মৃতিশক্তির ন্যায্য অধিকারী ও রক্ষক। তাঁহাদের অভিনীত থিয়েটারে prompting এর প্রয়োজনীয়তা নিজেদের পক্ষে অপমানজনক বলিয়া মনে হয়। স্কুল ও কলেজের ব্রহ্মচর্য্যসম্পন্ন মেধাবী ছাত্রদের সব অংশ অনায়াসে বা অল্পায়াসে মুখস্থ হইয়া যায়।

এই স্মৃতি-শক্তি অর্জ্জনের জন্য কয়েকটি বিষয়ে সতর্ক হওয়া উচিত। কুৎসিত চিত্র দর্শন, কুৎসিত গ্রন্থ পাঠ, কুৎসিত কথা ও প্রসঙ্গ এবং কুৎসিত সঙ্গ বর্জ্জন করা নিতান্ত প্রয়োজন। অনেকে মনে করেন যে, অতি অল্প সময়ের জন্য একজন নারী-হরণের কিংবা অবৈধ যুবক-যুবতীর প্রেমের দৃশ্য দেখিলে কিংবা ঐ সম্বন্ধে কোন গল্প শুনিলে কিংবা কোন পুস্তকে পড়িলে তেমন ক্ষতি হয় না। ইহা ভুল কথা। কুচিত্র বা কুৎসিত গল্প তরুণ মনে স্থায়ী চিহ্ন রাখিয়া যায় এবং মনকে অতি ধীরে, আস্তে অজ্ঞাত অবস্থায় বিষাক্ত করিয়া তোলে। কেহ কেহ বলেন, সিনেমায় অনেক সদ্‌বিষয়ে শিক্ষালাভ করা যায়। যদি কোন চিত্রে সামান্য একটু কুৎসিত কথা থাকে, তাহাতে তেমন কিছু আসে যায় না। ইহাও ভুল ধারণা। সর্ব্বদাই খারাপ জিনিসের শক্তি বেশী।

বর্ত্তমান সময়ে বিবিধ কারণে কুচিত্র ও কুপ্রসঙ্গ অত্যন্ত বাড়িয়া গিয়াছে। আমাদের আত্মরক্ষার কি উপায়? সাপ, বাঘ, ভল্লুক প্রভৃতি অপেক্ষা কুচিত্র, কুদৃশ্যাদি অধিকতর ভয়ঙ্কর। নিজের ঘরের মধ্যে বসিয়া থাকিলে কোন সাপ বা বাঘ আক্রমণ করিতে আসিবে না। কিন্তু ঘরের মধ্যে বিছানায় শুইয়া যখন থাকি, তখনও কুৎসিত নভেল বা পত্রিকায় কুৎসিত বিবরণ আমাদের চিত্তকে অভিভূত করিয়া থাকে। পাশের বাটীর কিংবা রাস্তার লোকদের মুখ নিঃসৃত নোংরা কথা মনের পবিত্রতা নষ্ট করিতে পারে। এরূপ অবস্থায় আমাদের কি উপায়?

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আত্মরক্ষার উপায়

আমরা যদি ছোট ছোট জনসঙ্ঘ গঠন করি এবং প্রত্যহ যদি সন্ধ্যাবেলা সেই জন-সঙ্ঘের বৈঠক বসান হয়, এবং ঐ সঙ্ঘে চিত্তাকর্ষক, অথচ মনুষ্যের উন্নতির পক্ষে সহায়ক, বিষয়গুলি আলোচিত হয়, তাহা হইলে যাহা কিছু ভাল, তাহা আমরা শিখিতে পারিব এবং সঙ্গে সঙ্গে যাহা কিছু মন্দ, তাহা বর্জ্জন করিতে শিখিব। এই জন্য সঙ্ঘগুলিতে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি আলোচিত হইতে পারে।

(১) সপ্তাহের প্রথম দিনে কোন মহাপুরুষের জীবনী আলোচনা।

(২) সপ্তাহের দ্বিতীয় দিনে সংগীত,—গান ও বাজনা।

(৩) তৃতীয় দিনে কোন নাটক বা পুস্তক হইতে আংশিক অভিনয় বা আবৃত্তি।

(৪) চতুর্থ দিনে বিবিধ বিষয়ের গ্রামোফোন রেকর্ড কিংবা রেডিও বক্তৃতা।

(৫) পঞ্চম দিনে দেশীয় ও বিদেশীয় খেলাধূলার উপকারিতা সম্পর্কে প্রবন্ধ।

(৬) ষষ্ঠ দিনে ম্যাজিক লণ্ঠনের সাহায্যে আধুনিক কোন বিজ্ঞানের আবিষ্কার কিংবা শিল্প বাণিজ্য কলকারখানা সম্বন্ধে বক্তৃতা।

(৭) সপ্তাহের সপ্তম দিনে দেশ বিদেশের মণীষিগণের নৈতিক ও আধ্যাত্মিক বিষয়ে উক্তি ও বাণী। প্রতি সপ্তাহের দেশ-বিদেষের বিবিধ কথা পত্রিকা হইতে সংগ্রহ করিয়া কোন সভ্য সপ্তাহের যে কোনদিন পাঠ করিতে পারেন।

সপ্তাহের এই সাতটি দিনের প্রত্যেক দিনেই সভ্যগণের জন্য ব্যায়ামের ব্যবস্থা থাকা প্রয়োজন। ফুটবল, ক্রিকেট প্রভৃতির সুবিধা না হইলে ডন, কুস্তি, মুগুর, ডুগডুগ, মুদ্রা, আসন প্রভৃতি অনায়াস-সাধ্য ব্যায়ামের বন্দোবস্ত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করা যাইতে পারে। উক্ত ব্যায়ামের সঙ্গে প্রত্যহ ১০।১৫ মিনিট করিয়া মিলিটারী ড্রিলের ব্যবস্থা করিলে ভাল হয়। প্রতি মাসে সমস্ত বিষয়ের একটি প্রতিযোগিতার ব্যবস্থা করিয়া পুরস্কার বিতরণ করা উচিত। ব্যয় সংক্ষেপের জন্য এই পুরস্কার একটি পতাকা, কিংবা একটি ফুলের তোড়াও হইতে পারে। কারণ এই প্রণালী অবলম্বন করিলে রাষ্ট্রের শ্রেষ্ঠ অংশ যে তরুণ, কিশোর ও যুবকদল, তাহাদের মনোরাজ্যে অজ্ঞাতভাবে একটা শৃঙ্খলা আসিবে।

গভর্ণমেন্টের নিকট আবেদন করিতেছি যে, খেলা, নাটক, সিনেমা এবং সংগীত, এই ৪টি বিষয়ের যে সকল মঙ্গলকর এবং মনুষ্য জীবনের উন্নতি বিধায়ক দিক রহিয়াছে, তৎসম্বন্ধে কতকগুলি সুচিন্তিত প্রবন্ধ, গ্রামোফোন রেকর্ড, রেডিওর মধ্য দিয়া বড় বড় খেলা উপলক্ষে খেলা আরম্ভ হওয়ার পূর্ব্বে ১০।১৫ মিনিটকাল দর্শকবৃন্দকে শুনাইবার ব্যবস্থা করিলে আমরা জনসাধারণ শৃঙ্খলার প্রতি ক্রমশঃ আকৃষ্ট ও শ্রদ্ধাবান্ হইতে পারিব। ইহাতে গভর্ণমেন্টের যে অর্থব্যয় হইবে, তাহা অপেক্ষা অনেক বেশী অর্থ বাঁচিয়া যাইবে, শান্তিরক্ষার বরাদ্দের টাকা হইতে। আমার মনে হয়, ৪০।৫০ খানি গ্রামোফোন রেকর্ড এবং মহৎ ব্যক্তিগণের জীবনী ও বাণী সম্পর্কে ২।৪ শত Magic Lantern Slide প্রস্তুত করাইলে দেশের মহৎ কল্যাণ সাধিত হইতে পারে। শৃঙ্খলাই শক্তি। লোহার প্রত্যেকটি অণুই (molecule) এক একটি ক্ষুদ্র চুম্বক। এই ক্ষুদ্র চুম্বকগুলি যখন শৃঙ্খলামত সাজান থাকে, তখনই লোহার চুম্বকত্ব প্রকাশিত হয়। যখন ক্ষুদ্র চুম্বকগুলি এদিক ওদিক বিক্ষিপ্তভাবে সাজান থাকে, তখন লোহা শুধু লোহাই থাকে, উহার চুম্বকত্ব প্রকাশ পায় না। এই বৈজ্ঞানিক সত্যটি শৃঙ্খলা যে একটা মহৎ শক্তি এই সত্যটির একটা চমৎকার উদাহরণ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মানসিক শক্তিবৃদ্ধির অন্তরায় কি কি ?

আমরা তিন প্রকারে তুর্ব্বল হইয়া পড়িতেছি। (১) খাদ্যাভাব ও ভেজাল খাদ্য। (২) নিম্নশ্রেণীর সাহেব ফিরিঙ্গিদের অনুকরণে অসংযত জীবন যাপন। (৩) যৌনব্যাধি আমাদের অনেককে আক্রমণ করিয়া দেহের প্রধান যন্ত্রগুলিকে শক্তিহীন করিয়া ফেলিতেছে।

খাদ্য সমস্যা ও খাদ্যে ভেজাল দূর করিবার দায়িত্ব গভর্ণমেণ্টের উপর অনেকটা রহিয়াছে। তবে আমরা যদি প্রত্যেকে নিজেদের ক্ষেত-খামারে ধান, ফলফলাদি ও তরকারী উৎপন্ন করার চেষ্টা করি, তবে খাদ্য-সমস্যার কিছু প্রতিকার হইতে পারে।

পাশ্চাত্ত্য আদর্শে যে সকল চিত্ত-বিক্ষেপের ঘটনা ও দৃশ্য মনকে কলুষিত করিতেছে, তৎপ্রতিবিধানার্থ দেশব্যাপী ছোট ছোট জনসঙ্ঘ বা club গঠন করার চেষ্টা করা উচিত।

যৌনব্যাধি হইতে আত্মরক্ষা করিবার তুইটি উপায়

(ক) যৌনব্যাধির ফল ও পরিণাম কি ভয়াবহ, তৎসম্বন্ধে বিস্তৃত আলোচনা। (খ) কি কি প্রকারে এই ব্যাধি দেহে প্রবেশ করে, তদ্বিষয়ে সম্যক্ জ্ঞান লাভ।

(এ সম্বন্ধে **পরিশিষ্ট** দেখুন)

দেশের আশা স্থল এবং প্রধান সম্পদ যুবকদের নিকট নিবেদন এই যে, প্রাচীনকালের ব্রহ্মচর্য্যের আদর্শকে পূর্ণ বা আংশিকভাবে বরণ কর এবং চতুর্দ্দিকের প্রলোভন ও আপাতসুখকর আকর্ষণকে মনের বিচার শক্তি দ্বারা জয় কর। নতুবা তোমাদের বিপদ প্রতিপদে। তোমাদের স্বাস্থ্য এবং জীবন উভয়ই বিপদাপন্ন। মানসিক শক্তি, একাগ্রতা ও স্মৃতিশক্তি তো বিশেষভাবে হ্রাসপ্রাপ্ত!

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিবেদন (১২)—আমাদের কর্ত্তব্য

মাতা পিতার প্রতি কর্ত্তব্য:—বাল্যকাল হইতে মাতা পিতা প্রাণ ভরিয়া আমাকে ভাল বাসিয়াছেন। যখন শুইয়া থাকিতাম, সেই সময় হইতে আরম্ভ করিয়া দীর্ঘকাল,—অনেক সময় আহার নিদ্রা পরিত্যাগ করিয়া, কখন কখন মলমূত্র সহ ভিজা কাপড়ে থাকিয়া আমাকে লালন পালন করিয়াছেন। তারপর যখন একটু বড় হইলাম, তখন নিজেরা না খাইয়া আমাকে ভাল ভাল জিনিষটুকু খাওয়াইয়াছেন। নিজেরা ছেঁড়া কাপড় জামা পরিয়া আমাকে সুন্দর পোষাক পরাইয়াছেন। নিজেদের দেহে অনেক ব্যাধি রহিয়াছে, তাহার চিকিৎসা না করিয়া আমার অসুখের জন্য ডাক্তার ডাকিয়াছেন। লেখা পড়া শিক্ষার জন্য স্কুলের বেতন, পুস্তকাদি এমন কি সময় সময় গৃহশিক্ষক নিযুক্ত করিয়া ঋণগ্রস্ত হইয়া পড়িয়াছেন। এখন তাঁহারা প্রৌঢ় কিংবা বৃদ্ধ। সুতরাং পিতা মাতার এই যে দীর্ঘকালব্যাপী ভালবাসা, শারীরিক ক্লেশ এবং অর্থ ব্যয়, আমি তাহার প্রতিদান কি দিব? সর্ব্ব প্রথম প্রতিদান হইল ভালবাসা। পিতা ও মাতার মুখের দিকে চাহিলে একটা ভালবাসার ছবি যাহাতে আমার মনে জাগিয়া উঠে, **সেইরূপ অভ্যাস করাই** আমার প্রথম **কর্ত্তব্য**।

এই সংসারে শিশুকালে ও বাল্যকালে পিতা ও মাতা ব্যতীত কেহই আমার সহায় ছিলনা। তাঁহাদের বৃদ্ধ কালেও আমি ভিন্ন আর কেহ তাঁহাদের সহায় নাই, এই বিবেচনা করাই আমার প্রধান কর্ত্তব্য। উপার্জ্জন করিয়া সমস্ত অর্থ আমার স্ত্রী ও কন্যার জন্য কিংবা আমার অহমিকা চরিতার্থ করার জন্য কিংবা বিলাস উপভোগের জন্য ব্যয় করিব, ইহা কোন প্রকারেই যুক্তি ও নীতি দ্বারা সমর্থিত হইতে পারে না। বৃদ্ধ মাতা পিতাকে আমার ভালবাসিতে হইবে; চেষ্টা করিয়া ভালবাসার অভ্যাস করিতে হইবে। এই ভালবাসা হইল শ্রেষ্ঠ প্রতিদান।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পিতা মাতার নিকট হইতে সুদীর্ঘ ২০ বৎসর কাল যে অধিকার ভোগ করিয়াছি, সেই অধিকারের প্রতিদানে আমাদের দ্বিতীয় কর্ত্তব্য হইল, তাঁহাদের সেবা যত্ন করা, তাঁহাদের অভাবের সময় ভরণ পোষণের ব্যবস্থা করা। বৃদ্ধ মাতা পিতার শুশ্রূষার জন্য অনেক সময় অল্প বেতনে অধিকতর বৃদ্ধ বা কমবৃদ্ধ চাকর বা চাকরাণী রাখা হয়। ইহাতে কর্ত্তব্য পালন করা হয় না। কিছু দিন হইল পশ্চিম প্রবাসী একজন বড় ডাক্তার বৃদ্ধ পিতাকে দেখিবার জন্য এক বৃদ্ধ চাকর বাসায় রাখিয়া সপরিবারে নিমন্ত্রণ রক্ষা করিতে যান। তিন ঘণ্টা পরে ফিরিয়া দেখেন যে, পিতার শয্যা মশারীসহ ভস্মীভূত হইয়াছে এবং পিতার দেহ আপাদমস্তক দগ্ধ, পরন্তু তিনি মৃত। কর্ম্মব্যস্ত সন্তান যদি বৃদ্ধ পিতা মাতাকে শুধু জিজ্ঞাসা করে যে, "বাবা, মা, তোমাদের শরীর কেমন আছে?" তাহা হইলেই পিতামাতার মন আনন্দোৎফুল্ল হয় এবং কোন কোন স্থলে তাঁহাদের গণ্ডস্থল বাহিয়া আনন্দাশ্রু প্রবাহিত হইতে থাকে। মাহিনা করা লোকের দ্বারা সেবা হয় না। তবে সেবার জন্য চাকরের সাহায্য লওয়া যাইতে পারে। কিন্তু সেবা আপনজনেরই করিতে হয়। পিতা মাতা আমাকে বহুদিন সেবা করিয়াছেন, আমি কেন তাঁহাদিগকে ২।৪ দিনও সেবা করিতে পারিব না? আমার ২।৪ দিন সেবা করার অর্থ, পরিবারের সকলের সেবা আহ্বান করা। বৃদ্ধ পিতা মাতার সেবাদ্বারা গৃহস্বামীর মনে যে শ্রদ্ধা ও ভক্তিভাব সঞ্চার হয়, তাহা গৃহস্বামীকে ভবিষ্যৎ জীবনে অনেক সুখ ও শান্তি আনিয়া দেয়। একবার পরীক্ষা করুন। কথা সত্য কিনা।

স্ত্রীর প্রতি কর্ত্তব্য

হিন্দুধর্ম্মে বিবাহ একটা আধ্যাত্মিক বন্ধন বলিয়া পরিগণিত ছিল। বর্ত্তমান সভ্যতার যুগে উহা ব্রাহ্মণদের কারসাজি বলিয়া মনে করা হইতেছে এবং পাশ্চাত্ত্য জগতে স্বামীস্ত্রীর বন্ধনকে Contract বা চুক্তি মনে করা হয়;

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এদেশেও সেই ধারণা পূর্ণভাবে গৃহীত হইয়াছে। বর্ত্তমান যুগের সভ্যপুরুষ মনে করিতেছে যে, সে স্ত্রীকে আহার্য্য ও বস্ত্র দিয়াই খালাস। স্ত্রীরও ধারণা, স্বামীর খাদ্য প্রস্তুত করিয়া দিলে এবং সন্তানাদি যথাসম্ভব লালন পালন করিলেই তাহার কর্ত্তব্য সাধিত হইল। কিন্তু বিবাহিত জীবনের প্রধান সম্পদ যে অকৃত্রিম ভালবাসা, তাহা যেন পাশ্চাত্ত্য জগতের ধনতান্ত্রিক সভ্যতার ঔজ্জ্বল্যে ঝলসিত আমাদের পারিবারিক জীবনে ক্রমশঃ নিম্নস্থান অধিকার করিতেছে।

মানুষ ও ইতর প্রাণীর মধ্যে প্রধান পার্থক্য হইল, ভালবাসা ও উহার গভীরতায় যে ত্যাগবৃত্তি বিকশিত হয়, তাহার মাত্রায়। ইতর প্রাণীর ভালবাসা অপেক্ষা মানুষের ভালবাসার গভীরতা বেশী এবং উহা অধিকতর স্থায়ী। সুতরাং পুরুষের পক্ষে স্ত্রীর প্রতি প্রধান কর্ত্তব্য হইল, তাহাকে প্রাণ দিয়া ভালবাসা। এইরূপ ভালবাসিতে হইলে প্রয়োজন যে, অন্য কোন রমণীকে স্ত্রীর স্থানে প্রতিষ্ঠিত করিতে মনেও কল্পনা না করা। কোন পুরুষ চায় না যে, তাহার স্ত্রী পর পুরুষের সঙ্গ করে। আবার কোন স্ত্রীও চায় না যে, তাহার স্বামী অন্য কোন রমণীর সঙ্গ করে। সুতরাং পুরুষের প্রধান কর্ত্তব্য হইল, স্ত্রীকে সে যেরূপ সতী দেখিতে চায়, নিজেরও স্ত্রীর নিকট সেইরূপ সৎ থাকা।

বিরাট অট্টালিকা, অর্থ, গহনা, পোষাক পরিচ্ছদ, মোটরকার, বিলাস-সামগ্রী সমস্ত একত্র করিলেও মূল্যে ভালবাসার শতাংশেরও সমান হয় না। বর্ত্তমান যুগে স্ত্রী বা স্বামী পরিবর্ত্তন করিয়া অন্য স্ত্রী বা স্বামী গ্রহণ করার নীতিকে আইন-সঙ্গত করার প্রয়াস আমাদের দেশেও প্রবল হইয়া উঠিতেছে। কিন্তু আমাদের একটা বিশেষ বিবেচনার প্রশ্ন এই যে, মাতাপিতা ভ্রাতা-ভগিনী পরিবর্ত্তন করার আমাদের কোন ক্ষমতা নাই। শুধু স্ত্রীকে বা স্বামীকে পরিবর্ত্তন করার ক্রমবর্দ্ধমান আকাঙ্ক্ষার কারণ কি? আমাদের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মনে হয়, মানুষ ক্রমশঃ সূক্ষ্ম ও কোমল মানসিক বৃত্তিগুলিকে বাদ দিয়া, ইতর প্রাণীর ন্যায় আপাত দৃষ্টিতে যাহা মনোরম,—অর্থ ও যৌন উপভোগ এই দুইটি বিষয়তেই মনের সমস্ত আকাঙ্ক্ষা নিবদ্ধ করিতেছে। একটু চিন্তা করিলেই দেখা যাইবে যে, এই উভয়ই মানুষের পক্ষে প্রয়োজন বটে, কিন্তু সুখ ও শান্তি বিধান করার জন্য যাহা যাহা প্রয়োজন, অর্থ তাহার চারি আনি এবং যৌন উপভোগ দুই আনি মাত্র। কারণ যৌন উপভোগ বৃত্তিকে সংযত করিতে না পারিলে স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ থাকে না, মানুষের জীবন অশান্তিময় হয় এবং দীর্ঘ জীবন লাভও অসম্ভব হইয়া পড়ে।

ছেলেদিগকে ভালবাসিবার সময় কুৎসিত ছেলেকেও মাতাপিতা কোন অংশে কম ভালবাসে না। আমি যখন কোন রমণীকে স্ত্রীরূপে গ্রহণ করিলাম, তখন সে রমণী যদি সুন্দরী না হয়, তজ্জন্য আমি তাহাকে কম ভালবাসিব কেন? সুন্দর ছেলের জন্য মায়া বেশী হইতে পারে, সুন্দরী স্ত্রীর জন্যও টান বেশী হওয়া স্বাভাবিক; কিন্তু তজ্জন্য অপেক্ষাকৃত সৌন্দর্য্য বিহীনা স্ত্রীকে আমি মোটেই ভালবাসিব না, পক্ষান্তরে, অন্য স্ত্রী গ্রহণ করিব, ইহার কোনই যৌক্তিকতা নাই। পাশ্চাত্য দেশে শত সহস্র পরিবারে স্বামী স্ত্রীর মধ্যে মামলা মোকদ্দমা চলিতেছে। তাহার প্রধান কারণ বোধ হয় এই যে, সে দেশে সন্তানের সঙ্গে পিতামাতার তেমন বন্ধন নাই। সুতরাং পরিবার বলিতে শুধু স্ত্রীকেই বুঝা যায়। এদেশে মাতা সন্তানের জন্য প্রাণ দিতে পারে। সুতরাং পরিবারে পুত্র কন্যা একটা বিশেষ অঙ্গ এবং একজন পুরুষ কিংবা স্ত্রী সন্তানের প্রতি কর্ত্তব্য পালন করিবার জন্য সমস্ত কোমল বৃত্তি নিযুক্ত রাখিতে পারে এবং তজ্জন্যই স্বামী স্ত্রীর বন্ধন দৃঢ় রাখা প্রয়োজন মনে করিয়া পুরুষ ও রমণী নিজেদের সুখী মনে করিতে পারে। সুতরাং এদেশে divorce বা বিবাহ বিচ্ছেদ নিষ্প্রয়োজন।

রাষ্ট্র নীতি ক্ষেত্রে diplomacy বা কৌশল জগতে চিরকালই প্রচলিত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ছিল। কিন্তু আমরা এখন তাহা পারিবারিক জীবনে গ্রহণ করিয়া বসিয়াছি। পুত্রের সঙ্গেও কৌশল অবলম্বন করিয়া পিতা নাকি অনেক বিষয় গোপন রাখেন এবং পুত্র ও জমি খরিদ করিবার সময় পিতার নিকট হইতে নাকি অন্য লোকের মধ্যবর্ত্তিতায় কমিসন আদায় করিয়া থাকে। ১৫৲ টাকার শাড়ী কিনিয়া স্ত্রীর নিকট স্বামী উহার মূল্য ৪৫৲ টাকা বলিয়াছে, এইরূপ দুর্ব্বলতা ও অসত্যের উদাহরণ ও বর্ত্তমান যুগে আমাদের দেশে পাওয়া যায়। আমার নিবেদন, রাষ্ট্রনীতি ক্ষেত্রই diplomacy দ্বারা জর্জ্জরিত হইয়াছে। উহাকে আবার পারিবারিক জীবনে প্রয়োগ করিয়া আমাদের জীবনকে আর কেহ বিষাক্ত করিবেন না।

স্ত্রীর প্রতি নিম্নলিখিত ক্ষুদ্রতর কর্ত্তব্যও স্বামীকে পালন করিতে হইবে।

১। তাঁহার জন্য জীবন বীমা করা।

২। স্ত্রীর হাতে খরচপত্রের ভার দেওয়া।

৩। ঝি-চাকর না রাখিতে পারিলে, স্ত্রীকে উচিত গৃহকর্ম্মে, এমন কি রন্ধন কার্য্যেও সহায়তা করা।

৪। স্ত্রী রুগ্না হইলে ছেলেমেয়েদের সহায়তায় নিজেরই সব কাজকর্ম্ম করা।

৫। স্ত্রীকে অযথা না ভোগান,—যেমন রাত্রি ১২টার সময় ক্লাব হইতে ফিরিয়া আসা কিংবা বাহিরের ঘর হইতে অবিরত আগন্তুকদের পরিতোষ সাধনের জন্য চা ইত্যাদি প্রস্তুত করিতে বলা এবং রান্না সম্পর্কে অসন্তোষ প্রকাশ করা ইত্যাদি।

৬। ঝি-চাকর ও ছেলেমেয়েদের সম্মুখে স্ত্রীকে কটু কথা না বলা এবং অপমান না করা ; পক্ষান্তরে, সকলের সম্মুখে সম্মান করা।

৭। স্ত্রী রুগ্না হইলে বিশেষ সতর্কতার প্রয়োজন যে তাহাকে গর্ভে সন্তান ধারণ করিতে না হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সন্তানের প্রতি কর্ত্তব্য

আমরা সন্তানগণকে সকলেই ভালবাসি। কিন্তু তাহাদের প্রতি আমাদের প্রধান কর্ত্তব্য হইল, তাহাদের দৈনন্দিন-জীবনের কার্য্যকলাপ সম্বন্ধে নিজেদের মনোযোগ দেওয়া এবং শক্তি অনুযায়ী অংশ গ্রহণ করা। ইহাই ভালবাসার প্রধান পরিচয়। তারপর সন্তানের সমক্ষে কখন কোন অন্যায় কার্য্য না করা।

কোন চাকুরিয়া হয়ত মাসিক ১০০৲ টাকা মাহিনা পান। ছেলেকে নিয়া তিনি প্রত্যহ বাজারে যান এবং ৩৲ টাকার মাছ কিনিয়া আনেন। ছেলে ইহা হইতে কি শিখিয়া রাখিল? শিখিল যে, বাবা আফিসে দুপয়সা পান। ছেলে যখন বড় হইবে, তখন সে-ও যে দু'পয়সা উপার্জ্জন করিবে, তাহা কেহই বন্ধ করিতে পারে না।

পাওনাদার আসিলে কেহ কেহ ছেলেমেয়েদের হুকুম করেন, 'বল গিয়ে, বাবা বাড়ীতে নেই।" অর্থাৎ পিতা পুত্রকে মিথ্যাকথা বলিতে বাধ্য করেন। কি ভীষণ কথা! অনেকে সন্তানকে বিনা কারণেও রুক্ষ কথা বলেন এবং সর্ব্বদা তাহার সঙ্গে উগ্র ব্যবহার করেন। ইংরাজ-আমলের পুলিশের প্রচণ্ড ব্যবহার বর্ত্তমান যুগে প্রায় সকল পিতামাতার চরিত্রেই যেন একটা উগ্রতার ছাপ রাখিয়া গিয়াছে। সেই জন্যই আমরা সন্তানদের অতিরিক্ত শাসন করি। ইহার ফল খুবই ক্ষতিজনক।

বর্ত্তমান যুগের বালক-বালিকা ও শিশুর ভবিষ্যৎ বড়ই অনুজ্জ্বল বলিয়া আমার মনে হয়, কারণ তাহাদের জীবন দারিদ্র্য এবং সামাজিক ও পারিবারিক উচ্ছৃঙ্খলতা-নিপীড়িত হওয়ারই সম্ভাবনা খুব বেশী। তদুপরি বাবা, মা-ই যদি বাল্যকালে দুর্ব্ব্যবহার দ্বারা মনঃকষ্ট দেন, তবে শান্তি উপভোগ করা তাহাদের জীবনে আর হইবে না! সন্তানকে ভালবাসার দ্বারাই শাসন করিতে হইবে। যদি কখনও একান্ত পক্ষে শাস্তি দিতে হয়, তাহাও অপরাধের আনুপাতিক হওয়া প্রয়োজন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিজের চরিত্রের মহত্ত্ব দ্বারা সন্তানের দোষ সংশোধন করার চেষ্টা করিতে হইবে। সন্তানের সম্মুখে পিতামাতার জাঁক করা কিংবা কোন প্রকারের উচ্ছৃঙ্খল আচরণ করা অন্যায়। সৎ ও মহৎ বিষয়ের আলোচনা এবং মহৎ জীবনীর ঘটনা সন্তানের নিকট উপস্থিত করা মাতাপিতার দৈনন্দিন কর্ত্তব্যের অঙ্গীভূত হওয়া প্রয়োজন।

যতদূর সম্ভব, ছেলেমেয়েকে পিতামাতারই বাড়ীতে পড়ান উচিত। একান্ত পক্ষে যাঁহারা সময় করিতে না পারেন, তাঁহারা গৃহশিক্ষকের আশ্রয় নিবেন। কিন্তু গৃহ-শিক্ষকের উপরই ষোল আনা ছাড়িয়া দেওয়া সঙ্গত নহে। পিতামাতা নিজেরাও সন্তানের খেলাধূলা ও স্কুলের পড়া সম্বন্ধে সন্তানের সঙ্গে দৈনিক অন্ততঃ কিছু সময় আলোচনা করিবেন।

যাঁহারা গৃহশিক্ষক রাখিতে পারেন তাঁহাদের কাছে একটি নিবেদন আছে—বাড়ীতে যখন গৃহ-শিক্ষক ছেলেমেয়েদের পড়াইতে আসেন, তখন গৃহ-কর্ত্তা অনেক সময় উচ্চৈঃস্বরে বলিয়া থাকেন, "ওরে সুবোধ, মাষ্টার এসেছে।" আমরা ধোপা নাপিত বাড়ীতে আসিলেও এইরূপ ভাবে সকলের নিকট উচ্চৈঃস্বরে জানাইয়া দেই। গৃহ-শিক্ষকের প্রতিও গৃহকর্ত্তার এইরূপ অসম্মানজনক ব্যবহার অজ্ঞাত ভাবে সন্তানের মনে অঙ্কিত থাকিয়া যায়। বর্ত্তমান যুগে যে শিক্ষকের প্রতি অশ্রদ্ধা দেখা যায়, অভিভাবকগণ নিজ ব্যবহার দ্বারা ইহার অনেক প্রতিকার করিতে পারেন।

শিশু ভূমিষ্ঠ হওয়ার পরক্ষণ হইতেই শিক্ষালাভ করিতে থাকে। মাতা-পিতা কি করেন, তাহা লক্ষ্য করিয়াই শিশুর চিত্তবৃত্তি ও বুদ্ধি পুষ্ট হইতে থাকে। সুতরাং শিশুর সমক্ষে কখনও কোন প্রকারের অন্যায় কার্য্য মাতা-পিতার করা সঙ্গত নহে! কেননা, যদিও শিশু চলৎ শক্তিহীন এবং বাক্যহীন, তাহার গ্রহণ-শক্তি অকার্য্যকরী নহে। মন্দ কার্য্যের দৃশ্য তাহার মনে স্থায়ী চিত্র অঙ্কিত করে। এই বিষয়ে আমাদের সর্ব্বদা সতর্ক থাকা কর্ত্তব্য।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পরিবারের অন্যান্যের প্রতি ব্যবহার

প্রত্যেক পরিবারেই, ভাই, ভ্রাতুষ্পুত্র, ভগিনী, ভাগিনেয় এবং অন্যান্য নিকট ও দূর সম্পর্কিত ব্যক্তি বাস করিয়া থাকে। ইহাদের সঙ্গে গৃহের কর্ত্তা, কর্ত্রী এবং তাহাদের পুত্রকন্যাগণের প্রতি সহৃদয় ব্যবহার করা উচিত। আমাদের মনে রাখা উচিত যে, দুর্ভাগ্যবশতঃ তাহাদের আজ পরের অনুগ্রহের উপর নির্ভর করিতে হইতেছে। কালচক্রে দু'দিন পরে হয়ত আমিও অন্যের পরিবারের, অন্য গৃহকর্ত্তার গলগ্রহ হইয়া পড়িতে পরি। এই সকল আত্মীয়ের সঙ্গে ব্যবহার করিবার সময় একটি প্রশ্ন নিজের মনকে জিজ্ঞাসা করা উচিত যে, আমি ঐরূপ অবস্থায় পতিত হইলে কিরূপ ব্যবহার গৃহকর্ত্তার নিকট হইতে আশা করিতাম। সেইরূপ ব্যবহারই আমার পক্ষে করা কর্ত্তব্য। সমস্ত ক্ষেত্রেই এই প্রশ্নোত্তরের কষ্টিপাথর প্রয়োগ করিলে অন্যায় ও অবিচার মানবসমাজ হইতে অনেক পরিমাণে দূরীভূত হইয়া যায়।

পুত্রবধূর প্রতি ব্যবহার বিশেষ উল্লেখযোগ্য। অনেক পরিবারেই পুত্রবধূগণের প্রতি তেমন সহৃদয় ব্যবহার করা হয় না। নিজের মেয়েটির খাওয়া পরা ও স্বাস্থ্য সম্বন্ধে আমরা সর্ব্বদা সজাগ থাকি, যেন কোন প্রকার আমার মেয়েটির কষ্ট না হয়। একথা তখন মনে করিনা যে, পুত্রবধূটিরও মাতা পিতা আছেন। পুত্রবধূর প্রতি কোন অবিচার হইলে তাহার মনে কষ্ট তো হইবেই, সঙ্গে সঙ্গে তাহার পিতা-মাতার মনেও কষ্ট হইবে। আর একথাও কখনও ভাবিনা, যে পুত্রকে এত ভালবাসি, সেই পুত্র যাহাকে প্রাণ ভরিয়া ভালবাসে, সেই পুত্রবধূটিকেও আমাদের প্রাণভরিয়া ভালবাসা কর্ত্তব্য। আমার দৃঢ়বিশ্বাস, পরিবারের অন্যান্য ব্যক্তিগণের প্রতি সহৃদয় ব্যবহার করিলে নিজের দয়াবৃত্তি পরিপুষ্ট হইয়া নিজেকে দিন দিন উন্নত করিয়া তোলে এবং এই যে মহৎ সুকর্ম্ম,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাহার প্রতিদানে গৃহকর্ত্তা ও কর্ত্রীর জীবন সুখ শান্তিতে কাটিয়া যায়। বাড়ীর যে চাকর চাকরাণী, তাহাদের প্রতিও উল্লিখিত একই কারণে সহানুভূতিপূর্ণ ব্যবহার প্রয়োজন। প্রথমতঃ, রুক্ষ ভাষা ও মিলিটারী আচরণ কখনও সুফল দান করে না। দ্বিতীয়তঃ, আমার নিজের কাজ কর্ম্মে আমারই কত ভুল ত্রুটি হইয়া থাকে। চাকর চাকরাণীর ভুল ত্রুটি হওয়া তো স্বাভাবিক, কেননা তাহারা আমার মত লেখা পড়া জানে না এবং তীক্ষ্ণ বুদ্ধি সম্পন্ন ও নহে। ভৃত্যকে ক্ষমা করিতে হইবে। দৈনিক অন্ততঃ ৩ বার মার্জ্জনা করিতে হইবে। সহৃদয় উপদেশ ভৃত্যকে অধিকতর কর্ম্মক্ষম করে এবং প্রভুর চিত্তকেও প্রশান্ত ও উন্নত করে।

পরিবার ভুক্ত যে সকল বালিকা ও যুবতী থাকিবেন, তাঁহাদের চাল চলন বেশ ভূষা ও ব্যবহার সম্পর্কে গৃহকর্ত্তা ও কর্ত্রীর সচেতন দৃষ্টি ও সময় সময় সহৃদয় শাসন আবশ্যক। বর্ত্তমান যুগে অবস্থার চাপে মেয়েদের সময় সময় একাকিনী রাস্তায় চলিতে হয়। যত দূর সম্ভব, তাঁহাদের একাকিনী যাতায়াত করিতে না দেওয়াই উচিত। পরপুরুষের সঙ্গে ষ্টীমার ট্রেণে যাতায়াত করিতে কিংবা নাট্যাভিনয় সিনেমা প্রভৃতি দেখিতে যাইবার জন্য আদেশ দেওয়া অভিভাবকদের কর্ত্তব্য নয়। পাশ্চাত্ত্য দেশেও বিবাহের পূর্ব্ব পর্য্যন্ত সম্ভ্রান্ত ঘরের মেয়েরা, পিতা মাতা ব্যতীত অন্য কাহারও সঙ্গে বাহির হইতে পারে না। কিন্তু বর্ত্তমান সময়ে আমাদের দেশে সময় সময় যুবক যুবতীর অসংযত, এমন কি অবাধ মিশ্রণ দেখিতে পাওয়া যায়। এইরূপ করার ফলে পরবর্ত্তী জীবনে সুখ শান্তি ঘটে না। অগ্নির নিকটে ঘৃত রাখা সঙ্গত নহে। তেমনি যুবক ও যুবতীর সান্নিধ্য আশঙ্কাজনক। আমরা মনে করি যে, আমরা শিক্ষিত হইয়াছি। সুতরাং আমরা ভালমন্দ সবই বুঝি; কাজেই আত্মরক্ষা করিয়া চলিতে পারি। ইহা একেবারেই ভুল। আমরা শিখিয়াছি কিছু ইংরাজী,—মন ও দেহকে শাসনে রাখিবার যে উচ্চতর ও হিতকর বিদ্যা, তাহা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

একেবারেই শিখি নাই। সংযম-শিক্ষা সম্বন্ধে আমরা সম্পূর্ণ অশিক্ষিত, পাশ্চাত্য সভ্যতার তীব্র আলোকে আমাদের চক্ষু ঝলসিয়া গিয়াছে ; আমরা প্রায় দিবাভাগে পেচকের ন্যায় দৃষ্টিশক্তিহীন।

একান্নবর্ত্তী পরিবারে দেবরের প্রতি জ্যেষ্ঠ ভ্রাতৃবধূর এবং জ্যেষ্ঠ ভ্রাতৃবধূর প্রতি দেবরের ব্যবহার হওয়া উচিত যেন ত্রেতা যুগের সীতা ও লক্ষ্মণের মত।

আর ভাশুরকে ভ্রাতৃবধূর মনে করিতে হইবে গুরুর গুরু—মনে করিতে হইবে ভাশুর অর্থাৎ ভাই + শ্বশুর! ভাশুরকেও মনে করিতে হইবে ভ্রাতৃবধূ কনিষ্ঠা ভগিনী।

বর্ত্তমান যুগে সহশিক্ষা প্রচলিত থাকায় যুবক যুবতীরা একত্র মেলামেশার সুযোগ পাইয়াছে—নানারূপ রাজনৈতিক দলের জন্যও তাহাদের মেলামেশা হইয়াছে অবাধ। ইহা ছাড়া মেয়েরা ভ্রাতৃ-বন্ধুদের সঙ্গে নিঃসঙ্কোচে মেলামেশা করে। ইহার ফলে এমন সব অবৈধ সংসর্গ ও সমাজবিরুদ্ধ বিবাহ হইতেছে, যাহার জন্য বহু পরিবারে দারুণ অশান্তির সৃষ্টি হইতেছে। যুবক যুবতীরা নাটক নভেলে পড়া প্রেমের দোহাই দেয়, কিন্তু প্রেম যে বিজ্ঞান মতে কি বস্তু, তাহা কাহারও জানিতে বাকি নাই। এই সাময়িক মোহের জন্য যে যুবক যুবতীরা আপনাদের মাতা পিতা ভ্রাতা ভগিনী এবং আপন আপন পরিবারের স্বাচ্ছন্দ্য, শান্তি ও মান মর্য্যাদা জলাঞ্জলি দিতে পারে, তাহাদের চেয়ে সমাজের শত্রু কেহই নাই। যাহারা অনাথাশ্রমে বা সরকারী আশ্রয়-সত্রে প্রতিপালিত হয়, তাহাদের পক্ষেই ইহা শোভা পায়।

প্রতিবেশীদের সঙ্গে ব্যবহার

গ্রামেই হউক, সহরেই হউক, কিংবা পাহাড় জঙ্গলেই হউক মানুষ সমাজবদ্ধ হইয়া বাস করে ; সুতরাং প্রতিবেশীর প্রতি আমাদের একটা কর্ত্তব্য রহিয়াছে। প্রতিবেশী না থাকিলে কেহ বাস করিতে পারে না। তাঁহার সঙ্গে কথা বলিয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যে আনন্দ পাই, তাহার ও একটা মূল্য আছে। চোর ডাকাতে আক্রমণ করিলে প্রতিবেশী আমার সহায় এবং প্রতিবেশীর ভয়েই চোর ডাকাত আসে না। বাড়ীতে কাহারও অসুখ হইলে প্রতিবেশী আসিয়া সেবা শুশ্রূষা করিয়া, ডাক্তার ডাকিয়া সাহায্য করে। কাহারও মৃত্যু হইলে প্রতিবেশীই আসিয়া কবরের বা শ্মশানের শেষ কার্য্য করে। সুতরাং আমার জীবন ধারণের পক্ষে ও সুখ স্বাচ্ছন্দ্য বিধানের দিক দিয়া প্রতিবেশীর দান নগণ্য নহে। কাজেই প্রতিবেশীর স্বাস্থ্য, অর্থ ও সুখসাচ্ছন্দ্য সম্বন্ধে আমাদের প্রত্যেকের খবর লওয়া ও যথা সম্ভব সাহায্য করা কর্ত্তব্য।

জনসাধারণের প্রতি কর্ত্তব্য

এস্থলে একটি সাধারণ দৃষ্টান্ত দিই—মনে করুন, আমার নিকট পুত্রের গৃহশিক্ষক গত মাসের প্রাপ্য টাকা চাহিবার জন্য মাসের ৪ঠা তারিখ আসিয়াছেন। আমি বলিলাম, "দু' তিন দিন পরে আসিবেন।" গৃহ শিক্ষক গণিয়া গণিয়া তিন দিন পরে আসিলেন। গৃহকর্ত্তা বলিলেন, "হাত তো একেবারে খালি।" গৃহ শিক্ষকের অবস্থা 'অদ্য ভক্ষ্যো ধনুর্গুণঃ'। তিনি বলিলেন, "আমাকে আজ না দিলেই চলিবেনা, কেননা ঘরে চাউল নাই। তারপর ছেলেটির নিউমোনিয়া, ডাক্তার দেখাইতে পারিতেছি না।" আমি বিরক্ত হইয়া বলিয়া উঠিলাম, "দেখুন, মাষ্টার মশায়, আপনি যদি প্রত্যহ আমাকে এরূপ ভাবে বিরক্ত করেন ও সময় নষ্ট করেন, তা'হলে আমার চলবে না।" আমি একথা বিবেচনা করিলাম না যে, আমি যদি গৃহশিক্ষক হইতাম এবং গৃহ-শিক্ষক যদি আমার মত অবস্থাপন্ন ব্যক্তি হইতেন, তবে কিরূপ ব্যবহার প্রত্যাশা করিতাম?

কলিকাতা সহরে দেখা যায় যে, গৃহস্থদের ঘনিষ্ঠতা গৃহস্বামীর সহকর্ম্মী ও আত্মীয়দের সঙ্গেই। পাশের বাড়ীর লোকের সঙ্গে হয়তো আলাপই নাই।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যে পাড়ায় বাস করে, সে পাড়ার কোনও পরিবারের সঙ্গে হয়ত তেমন ঘনিষ্ঠতা নাই। ইহা ভাল নয়। বিপদ আপদের সময়, টালা হইতে টালিগঞ্জে, কিংবা হাওড়া হইতে শিয়ালদহ আসিয়া তেমন সাহায্য করিতে পারে না। একটু মৌখিক সহৃদয়তা থাকিলেই পাড়ার লোক আপন হইয়া পড়ে।

আরেকটা বিশেষ কথা। বাড়ীর ভাড়াটিয়াগণ মনে করে যে, আজ আছি কাল নাই, সুতরাং সকলের সঙ্গে মেশামেশি করারও প্রয়োজন নাই। একথা বর্তমান সময়ে বলা চলে না। কারণ, ভাড়াটিয়ারাইত পাড়ার আসল বাসিন্দা! বাড়ীওয়ালারা দূরে থাকেন এবং তাঁহাদের সঙ্গে ভাড়াটিয়াদের মনের মিল নাই। সুতরাং পাড়ার ভাড়াটিয়াদের কর্ত্তব্য যে, পাড়ার সকলের সঙ্গে সহৃদয় আত্মীয়তার বন্ধন সৃজন করা।

বাস্তবিক পক্ষে, আমরা দুইজন যখনই কোন কার্য্য উপলক্ষে পরস্পরের প্রতি ব্যবহার করিব, তখন উক্ত বিবেচনাটিই আমাদের চালক হওয়া উচিত। এই বিবেচনা করিলেই অধিকাংশ মতভেদ ও দ্বন্দ্বের সমাধান হইয়া যায়। ইহা ব্যতীত নিম্নলিখিত বিষয় কয়টির দিকেও আমাদের দৃষ্টি থাকা প্রয়োজন।

ভদ্র ব্যবহার করিতে কোন পয়সা খরচ হয় না এবং সময়ও নষ্ট হয় না। সুতরাং রুক্ষ কথা বলিয়া অন্যের মনে কষ্ট দেওয়ার কোনই সমর্থনযোগ্য কারণ দেখান যায় না। ইংলণ্ডবাসীর দেহে আমাদের অপেক্ষা বেশী শক্তি আছে। কিন্তু তাঁহারা অতি ধীরে নিম্নস্বরে কথা বলেন এবং কথাও অতি কম বলেন এবং কখনই কঠোর বাক্য প্রয়োগ করেন না। আমাদের দেশে যে সমস্ত ইংলণ্ডবাসী দেখি, তাহাদের উদাহরণদ্বারা ইংলণ্ডবাসীকে বিচার করা উচিত নহে। আমার মনে হয়, সে দেশের যাহারা নিকৃষ্ট শ্রেণীর লোক, তাহাদিগকে দূরদেশে পাঠাইতে পারিলেই ঐ দেশের শান্তি ও শাসনের শৃঙ্খলা বৃদ্ধি পায়, এই বিবেচনা করিয়া অধিকাংশস্থলে নিকৃষ্ট শ্রেণীর

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

লোকগণকে এদেশে পাঠান হয়। তথাপি উঁহাদের নিকট হইতে আমাদের অন্ততঃ ৩।৪টি শিক্ষণীয় বিষয় গ্রহণ করা উচিত। **প্রথমতঃ**, সরল ও সোজা উত্তর; রাষ্ট্রনীতিক্ষেত্র ভিন্ন তাঁহারা কোন জটিল দুর্ব্বোধ্য বাক্য বলেন না। দ্বিতীয়তঃ, তাঁহারা একবার যাহা বলেন, কখনও তাহা আর ফিরান না! কথার খেলাপ করেন না। দুইমাস, চারমাস ছয়মাস পরেও দেখিয়াছি, কথার আর পরিবর্ত্তন নাই। এই যে চরিত্রের দৃঢ়তা, ইহা আমাদের অনুকরণীয়।

তৃতীয়তঃ, সময়ানুবর্ত্তিতা। আমরা দশজন একত্র হইয়া কোন স্থানে উপস্থিত হইয়া বৈকাল পাঁচটার সময় একটা কার্য্য করিব, এইরূপ কথা হইলে দেখিব যে, একজন হয়ত ৫টায় আসিয়াছেন, ২ জন হয়ত ৫টা ৩০ মিনিটে আসিয়াছেন, বাকী ২ জন হয়ত আসিলেনই না। সুতরাং কার্য্য বিফল হইল এবং ৩টি লোকের জীবনের কতকটা অংশ বৃথা ব্যয়িত হইল। একদা কোন উচ্চপদস্থ কর্ম্মচারী আমাকে বলিলেন, "আপনি আমার সঙ্গে ৮॥টা হইতে ৯টার মধ্যে দেখা করিবেন।" আমি সমস্ত কার্য্য পরিত্যাগ করিয়া ঠিক ৮॥টার সময় উপস্থিত হইলাম। চাপরাসী বলিল, "সাহেব বাড়ীতে নাই।" সোয়া দশটা পর্য্যন্ত অপেক্ষা করিলাম, ফোনে খবর আসিল—সাহেবের বাড়ীতে আসিতে দেরী হইবে, তাঁহার খানা অফিসে পাঠাইয়া দিতে হইবে। আমি দরিদ্র, আমার জীবনের তিন ঘণ্টা সময় বৃথা নষ্ট হইয়া গেল। দরিদ্রেরই তো অর্থ উপার্জ্জনের প্রয়োজন বেশী, দৈহিক ক্লেশও বেশী সহ্য করিতে হয় এবং সময়ও বেশী প্রয়োজন। আমার দেশী সাহেব সে কথা একবারও চিন্তা করিলেন না। ইংরাজ আমলে ও দেশী সাহেবরা বিদেশী সাহেবদের সঙ্গে ঠিক সময়ানুবর্ত্তী হইয়া চলিতেন—এদেশের লোকের সম্বন্ধে তাঁহারা কখনও সময়নিষ্ঠ হইতেন না।

আমার এক বিশিষ্ট বন্ধু বিলাত হইতে যেদিন দেশে যাত্রা করেন, তখন একজন কুলিকে বলিয়াছিলেন যে, "তিনটার সময় ট্রেণ, তুমি যথাসময়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমার জিনিসপত্র নিও।” বেলা ২॥টা বাজিয়া গেল, কুলি আসিল না। আমার বন্ধু বাঙ্গালী, তিনি বড়ই চিন্তিত হইয়া পড়িলেন। পৌণে তিনটা বাজিল তখনও কুলী আসিতেছে না। তখন বন্ধু মনে করিলেন, বিলাতী কুলিগুলি বোধ হয় বাঙ্গালী হইয়া গিয়াছে এবং অন্য জায়গায় বেশী মজুরী পাইয়া আমার কথা ভুলিয়াছে।” তিনটা বাজার ঠিক দশ মিনিট পূর্ব্বে দেখিলেন, একটি লোক দূর হইতে দৌড়াইয়া আসিতেছে। এক মিনিটের মধ্যে দেখা গেল, তাহার সেই কুলি। সে বোঝা কাঁধে লইয়া দৌড়াইয়া ট্রেণ ধরাইয়া দিল এবং বন্ধুর উদ্বেগ দূর করিল। বাস্তবিক পক্ষে বেশী অর্থ উপার্জ্জন করিতে হইলে একটি মিনিটও বৃথা ব্যয় করা চলে না; একথা বিলাতের কুলীও জানে। কিন্তু আমরা দরিদ্র হইয়াও ইহা বুঝিলাম না।

কথা কম বলা এবং আস্তে কথা বলা ইংরেজদের একটা মহৎ গুণ। আমাদের প্রত্যেকের দেহে একই সময়ে একই নির্দ্দিষ্ট পরিমাণ energy বা কার্য্য করার শক্তি থাকে। জোরে কথা বলিলে এবং বেশী কথা বলিলে ঐ শক্তির কতক পরিমাণ ব্যয়িত হয়। কাজেই কার্য্য করার ক্ষমতা কমিয়া যায়। বিশ্বকবি রবীন্দ্রনাথ, “কথা বনাম কাজ” নামক পুস্তকে দেখাইয়াছেন যে, কথা ও কাজের মধ্যে বিরুদ্ধ সম্পর্ক। যাঁহারা কথা বেশী বলেন, তাঁহারা কাজ কম করেন এবং যাঁহারা কাজ বেশী করেন,, তাঁহারা কথা কম বলেন। ইহাই সাধারণ নিয়ম।

কথা বেশী বলার আর একটি মস্ত দোষ এই যে, উহাতে কোন ঘটনাকে অতিরঞ্জিত করার প্রবৃত্তি জন্মে। কারণ, একটু চিত্তাকর্ষক করিতে না পারিলে শ্রোতৃগণ মনোযোগ দিয়া কথা শোনেন না; সুতরাং কথা বলার যে আনন্দ, তাহা বক্তা উপভোগ করিতে পারেন না।

অনেক সময় কথার বিষয় কিছু না থাকিলে আমরা পরনিন্দা করিতে আরম্ভ করি। পরনিন্দা নাকি মুখরোচক এবং অত্যন্ত আনন্দদায়ক। একথা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমরা মোটেই বিবেচনা করিনা যে, এই যে আমরা পরের নিন্দা করিলাম, ইহাতে একজনের সুনামরূপ যে সম্পত্তি তাহা নষ্ট হইল। এইরূপ নিন্দা প্রচারে তাহার আর্থিক ক্ষতিও হইতে পারে। আর ইহাও বিবেচনা করিনা যে, এই পরনিন্দার প্রশ্রয় দিলে সমাজে পরনিন্দার এতই প্রচলন হইবে যে, দুদিন আগেই হউক, পরেই হউক, অন্য কেহ আমারও নিন্দা করিয়া আমার ক্ষতি সাধন করিবে। সুতরাং আমাদের কর্ত্তব্য, নিজের ও সমাজের সুখ-শান্তি ও কল্যাণের জন্য পরনিন্দা যাহা অভ্যাস করিয়াছি, তাহা বর্জ্জন করা। পক্ষান্তরে অন্যের চরিত্রে যে সকল গুণ রহিয়াছে, তাহাই আলোচনা করা। অন্যের গুণ আলোচনা করিতে করিতে উহা নিজের চরিত্রে অল্পাধিক পরিমাণে সঞ্চারিত হইবে।

বেশী কথা যাহারা বলে, সভ্য সমাজে তাহারা বাচাল বলিয়া নিন্দিত হয়। সত্য কথা অতি সংক্ষিপ্ত; তাহার জন্য অনেকক্ষণ রসনা-চালনার প্রয়োজন হয় না। মিথ্যার সীমা নাই। যে বেশী কথা বলে, তাহাকে অনেক মিথ্যা কথা বলিতে হয়। নিজের কথাই বেশি বলিতে হয়। মিথ্যা আস্ফালনও করিতে হয়। বেশি কথা যে বলে, সে অপরের সময় নষ্ট করে, কাজ নষ্ট করে—সৌজন্যবশতঃ শ্রোতা বাচালকে থামাইতেও পারে না। অমিতভাষীরা সমাজের শত্রু।

ট্রামে বা ট্রেনে যাহারা উচ্চৈঃস্বরে বকিতে থাকে, তাহারা সহারোহীদের বড়ই বিপন্ন করিয়া তোলে; বাধ্য হইয়া তাহাদের কথা শুনিতে হয়—চলন্ত ট্রেন বা ট্রাম হইতে নামিয়া পালানোও যায় না।

আর একটি অভ্যাস আমাদের নিতান্ত প্রয়োজন। অন্য কেহ যদি বড় চাকুরী পায় কিংবা কাহারও যদি মাহিনা বৃদ্ধি কিংবা ব্যবসায়ে উন্নতি হয়, তাহা শুনিয়া নিজেকে সুখী মনে করার অভ্যাস। আমরা পরের সম্পর্কে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সুখী মনে করিতে পারি এই ভাবিয়া যে, তাঁহার সম্পদ দ্বারা আমার কোনই ক্ষতি হইল না, বরং তাঁহার সম্পদ হওয়ার ফলে নিজের কিংবা কোন আত্মীয়ের একদিন না একদিন উপকার হইতে পারে।

এই সত্য কথাটি উপলব্ধি করিয়া মনে মনে সন্তোষ লাভের অভ্যাস করিলে নিজের শান্তি ও সমাজের শান্তি বৃদ্ধি পাইবে এবং যে হিংসানলে আমাদের সমাজের একতা শিথিল হইয়া পড়িয়াছে, সেই শিথিলতা ক্রমে হ্রাস পাইবে। আমরা সামান্য কারণে ঝগড়া করিয়া থাকি। ষ্টীমার, ট্রেন ও বাসে বসার স্থান লইয়া কিংবা East Bengal ও Mohanbagan Football Team সম্পর্কে তুলনামূলক বাজে কথা বিনা কারণে উল্লেখ করিয়া প্রকাণ্ড ঝগড়ার সৃষ্টি করিয়া থাকি। এই ঝগড়ার অভ্যাস বর্জ্জন করিতেই হইবে।

বুদ্ধদেব, যীশুখৃষ্ট, চৈতন্যদেব প্রভৃতি এবং বর্ত্তমান যুগে মহাত্মা গান্ধী কর্ত্তৃক প্রচারিত মৈত্রীর বাণী প্রত্যহ শয়নের পূর্ব্বে ১ মিনিট কাল চিন্তা করিলে আমাদের দ্বন্দ্ব করার প্রবৃত্তি ক্রমশঃ কমিয়া যাইবে, একতা বর্দ্ধিত হইবে এবং এই মতভেদে ছিন্ন ভিন্ন অর্দ্ধমৃত জাতিতে পুনরায় জীবনীশক্তি ফিরিয়া আসিবে।

নিম্নে জনসাধারণকে কয়েকটি ভাগে বিভক্ত করিয়া তাঁহাদের প্রতি কর্ত্তব্য সম্বন্ধে আরও একটু বিস্তৃত আলোচনা করা হইল।

ভিক্ষুকের প্রতি কর্ত্তব্য

দুর্ভাগ্যবশতঃ আমাদের সমাজে অন্ধ, খঞ্জ, বধির, উপার্জ্জনে অক্ষম বহু লোক ভিক্ষা করিয়া নিজের ও পরিবারের জীবিকা অর্জ্জন করিতেছে। ধন-সম্পদে গরীয়ান্ পাশ্চাত্ত্য দেশ সমূহে এই সকল অক্ষম ব্যক্তির ভরণ-পোষণের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জন্য গভর্ণমেণ্ট হইতে খাদ্য ও অর্থ বিতরণের ব্যবস্থা রহিয়াছে। আমরা নূতন স্বাধীনতা অর্জ্জন করিয়াছি। আমাদের গভর্ণমেণ্ট বহু প্রকার সংগঠন-মূলক কার্য্যে ব্যস্ত। এই সকল অক্ষম ব্যক্তির জীবিকার ব্যবস্থা করিতে

রাস্তায় মরণোন্মুখ কঙ্কালবশিষ্ট ব্যক্তিকে দেখিয়া জনৈক মন্ত্রী অশ্রু ত্যাগ করিতেছেন এবং বলিতেছেন, "ইহার যদি প্রতিকার করিতে না পারি, মন্ত্রীত্ব ত্যাগ করিব।"

আমাদের গভর্ণমেণ্টের অনেক সময় লাগিবে। সুতরাং বর্ত্তমানে প্রশ্ন এই যে, এই বিষয়ে আমাদের জনসাধারণের কি কর্ত্তব্য রহিয়াছে? অনেক সময় শুনিতে পাই যে, পথের ভিখারীকে ভিক্ষা দিলে অলসতার প্রশ্রয় দেওয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হয়। কিন্তু আমাদের ভাবিয়া দেখা উচিত্ যে, তাহারাও আমাদের মত ক্ষুধার তাড়না অনুভব করে, ব্যাধির যন্ত্রণা ভোগ করে এবং ঝড়, বৃষ্টি ও শীতে আমাদের মতই কষ্ট পায় এবং অনেক স্থলেই আমাদের জনসাধারণের নিজেদের বা পূর্ব্ব পুরুষদের চরিত্রহীনতার কর্ম্ম ফলেই এই ব্যাধিগ্রস্ত অঙ্গহীন ভিক্ষুক শ্রেণীর উৎপত্তি। তাহাদের প্রতি আমাদের যে কর্ত্তব্য রহিয়াছে, তাহা অস্বীকার করা যায় না, কেননা জনসমাজই এই জন্য দায়ী।

তারপর, মানুষের মনুষ্যত্বই ত স্নেহ মমতা, দয়া, সেবা এবং ত্যাগ বৃত্তিতে! এই বৃত্তিগুলিই মানুষকে ইতর প্রাণী হইতে ঊর্দ্ধে রাখিয়াছে। একজন অন্ধ দেখিলে যদি তাহার দুঃখে আমার প্রাণে দয়াবৃত্তি উন্মেষিত না হয়, তাহা হইলে আমি মানুষ হইলাম কি প্রকারে? ইহা ছাড়া আমার ইহাও ভাবা উচিত যে, আমিও তো অন্ধ হইতে পারিতাম; কিংবা ভবিষ্যতে হইতে পারি। তখন আমাকেও হয়ত ভিক্ষার দ্বারা জীবিকা নির্ব্বাহ করিতে হইবে! সুতরাং ভিক্ষাপ্রদান অসঙ্গত নহে। তারপর একথা সত্য যে ভিক্ষুক হয় ত পয়সার অপব্যবহার করিতে পারে; তাহার পরিবার প্রতিপালন না করিয়া হয়ত সিগারেট, সিনেমা অথবা মাদক দ্রব্যে অর্থ নষ্ট করিতে পারে। কিন্তু আমি যে দান করিয়া আমার লুপ্ত দয়াবৃত্তিকে প্রবুদ্ধ করিলাম এবং তাহাতে যে আমি অন্ততঃ সাময়িক ভাবে মনুষ্যত্বের অধিকারী হইলাম, তদ্‌বিষয়ে কোনই সন্দেহ নাই। ধনীর অর্থ বহু প্রকারে অপব্যয়িত হয়। সেই সকল অপব্যয় সংক্ষেপ করিয়া প্রত্যহ কিছু কিছু দান করার অভ্যাস করা প্রত্যেক ধনবান্ ব্যক্তিরই কর্ত্তব্য। অলসতার প্রশ্রয় দেওয়া হয়, এই যুক্তিতে ভিক্ষুককে প্রত্যাখ্যান করিয়া বোধ হয় আমরা নিজেদের মনকে ফাঁকি দিতেছি।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ত্যাগীর প্রতি কর্ত্তব্য

(১) রাজনীতি ক্ষেত্রে

যাঁহারা জনসাধারণের কার্য্যে আত্মত্যাগ করিয়াছেন, বিশেষতঃ নিজেদের উপার্জ্জন ত্যাগ করিয়াছেন, কিংবা কোন বিপজ্জনক কার্য্যে অগ্রসর হওয়ার দরুণ যাঁহাদের অঙ্গহানি ঘটিয়াছে কিংবা যাঁহারা মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছেন,

কংগ্রেসের আদিগুরু
৺সুরেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়

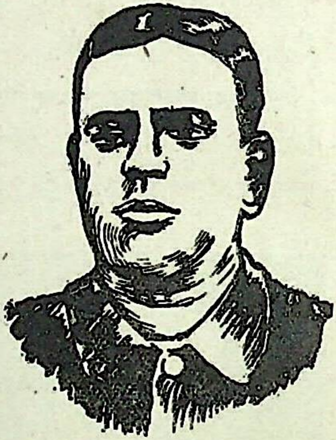
সর্ব্বত্যাগী
৺চিত্তরঞ্জন দাস

তাঁহাদের ও তাঁহাদের পরিবারের প্রতি আমাদের জনসাধারণের কর্ত্তব্য অনেক বেশী। যাঁহারা দেশের জন্য যুদ্ধ করিয়া বিকলাঙ্গ হইয়াছেন এবং স্বাধীনতা অর্জ্জনের জন্য যাঁহারা বহু বৎসর ধরিয়া সংগ্রাম করিয়াছেন, তাঁহারা ত আমাদের জন্যই কষ্ট করিয়া বিপন্ন হইয়াছেন! সুতরাং তাঁহাদের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিদুষী নির্ভীক কংগ্রেসকর্ম্মী
৺সরোজিনী নাইডু



দেশপ্রাণ
৺বীরেন্দ্র শাসমল

দেশ-গৌরব
সুভাষচন্দ্র বসু

দেশপ্রিয়
৺যতীন্দ্রমোহন সেনগুপ্ত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জীবনী আলোচনা করিয়া তাঁহাদের মধ্যে যাহা মহৎ, তাহা আমাদের জীবনে অনুকরণের চেষ্টা করা আমাদের অধিকতর কর্ত্তব্য। ইহা দ্বারা আমাদের সন্তান সন্ততিগণকে স্বদেশ প্রেমে দীক্ষিত করিতে পারিব।

মরণ-বিজয়ী
৺যতীন্দ্রনাথ দাস

বীর-রমণী
৺মাতঙ্গিনী হাজরা

(২) ধর্ম্মক্ষেত্রে

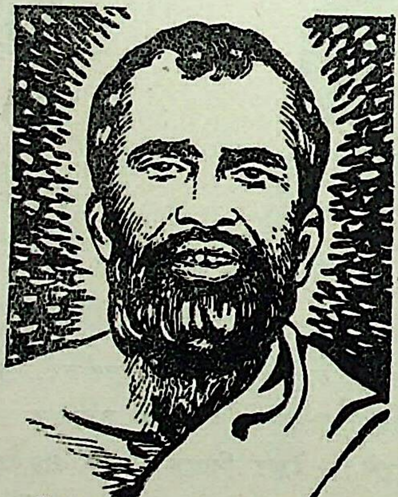
আর এক শ্রেণীর ত্যাগী আছেন, যাঁহাদের কথা বর্ত্তমান যুগে আমাদের স্মরণ রাখা নিতান্ত প্রয়োজন। আধুনিক সভ্যতার চাকচিক্যের উপরেই মানুষের ঝোঁক বেশী। ইহার বিরুদ্ধে নীরবে প্রচারকার্য্য চালাইতেছেন এক শ্রেণীর মানুষ, যাঁহারা সাধারণ পোষাক-পরিচ্ছদ বর্জ্জন করিয়া গেরুয়া-বসন পরিধান করিয়াছেন। আধুনিক কায়দায় কাটা চুলের পরিবর্ত্তে জটাদ্বারা বিভূষিত হইয়াছেন; পাউডারের পরিবর্ত্তে সমস্ত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যুগ-প্রবর্ত্তক—৺বুদ্ধদেব

যুগ-প্রবর্ত্তক—৺চৈতন্যদেব



যুগ-প্রবর্ত্তক—৺রামকৃষ্ণ পরমহংস

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দেহে ভস্ম মাখিয়াছেন এবং সুন্দর গৃহের পরিবর্ত্তে মুক্ত অম্বরতলে আশ্রয় গ্রহণ করিয়াছেন।

কেহ কেহ বলিয়া থাকেন, "কর্ম্ম ব্যতীত পৃথিবীর অন্ন গ্রহণে কাহারো অধিকার নাই।" যেহেতু সন্ন্যাসিগণ কিংবা সন্ন্যাসীর মত বেশধারী ব্যক্তিরা সাধারণতঃ জনহিতকর কোন কার্য্য করেন না,—শুধু নিজের মুক্তি কিংবা আধ্যাত্মিক উন্নতির জন্য সর্ব্বদা চেষ্টিত ; সুতরাং তাঁহারা স্বার্থপরতারই নির্লজ্জ

যুগ-প্রবর্ত্তক
৺বিবেকানন্দ

যুগ-প্রবর্ত্তক
৺রামমোহন রায়

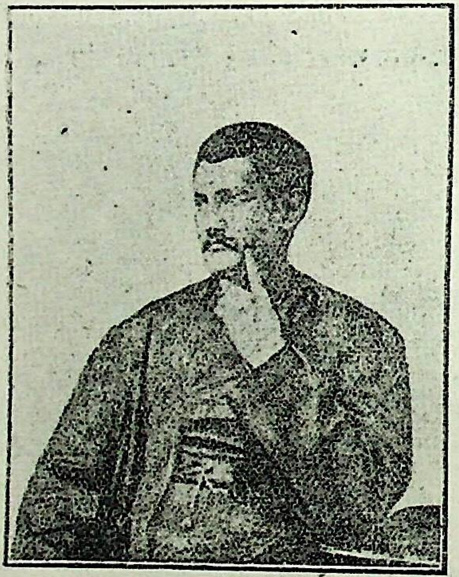
উদাহরণ ; পক্ষান্তরে তাঁহারা অলসতা ও অকর্ম্মণ্যতার প্রশ্রয় লইতেছেন। সামান্য বিবেচনা করিলেই বুঝা যাইবে যে, এই প্রকার যুক্তি শুধু বিলাসিতা ও বিষয় ভোগে নিমজ্জিত ব্যক্তিগণই দেখাইতে পারেন।

যাঁহারা হিমালয় পর্ব্বতে কিংবা গঙ্গাতীরে কিংবা কোন নির্জ্জন কুটীরে বসিয়া বিচার বুদ্ধি প্রয়োগ করিয়া প্রাচীন মুনি-ঋষিদের প্রদর্শিত পন্থা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অবলম্বন করিয়া ভগবানের প্রকৃত স্বরূপ সম্বন্ধে একটা সিদ্ধান্তে উপনীত হইবার চেষ্টা করিতেছেন, তাঁহাদের প্রতি আমাদের শ্রদ্ধা অর্পণ করা একান্ত কর্ত্তব্য। বিষয়-ভোগ মানুষকে ক্রমশঃ বাসনায় লিপ্ত ও বদ্ধ করিয়া



যুগ-প্রবর্ত্তক
৺কেশবচন্দ্র সেন

বিবিধ অশান্তির সৃষ্টি করে। পক্ষান্তরে শুধু বিষয়-কামনাবর্জ্জন দ্বারাই মানুষ স্থায়ী শান্তি লাভ করিতে পারে।

ভারতের আদর্শ কর্ম্ম করাই বটে, কিন্তু এই কর্ম্ম করার সঙ্গে সঙ্গে বাসনাকে সংযত করা। এই আদর্শ অনুযায়ী প্রতি মুহূর্ত্তে মানুষকে অঙ্গ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রত্যঙ্গ চালনা করিয়া কার্য্য করিতে হইবে বটে, কিন্তু সঙ্গে সঙ্গে মনকে বলিতে হইবে, "মন, তুমি দেহ হইতে অনেক বড়। দেহ ক্ষণস্থায়ী, কিন্তু তুমি চিরস্থায়ী ; তুমি বাহ্যিক কর্ম্মের সহিত যুক্ত থাকিও না অর্থাৎ মুক্ত থাকিও। সচেতন প্রকৃতি বা ভগবানের সঙ্গে তুমি যুক্ত থাকিতে চেষ্টা কর এবং সর্ব্বদা এই মানসিক বৃত্তি অভ্যাস কর।" শুধু এইরূপ অভ্যাস দ্বারাই নিষ্কামভাবে কর্ম্ম করা সম্ভবপর। আমরা মানুষ—আমাদের সকলেরই ঐ একই পন্থা অর্থাৎ নিষ্কাম কর্ম্মের পন্থা অবলম্বন করিতে হইবে—দুদিন আগেই হউক কিংবা পরেই হউক। সুতরাং আমরা যত শীঘ্র আমাদের অভ্যস্ত প্রণালী পরিবর্ত্তন করিয়া কর্ম্ম হইতে মনকে বিমুক্ত রাখিবার প্রণালী অভ্যাস করিতে পারিব, তত শীঘ্রই আমরা গন্তব্যস্থানে পৌছিতে পারিব।

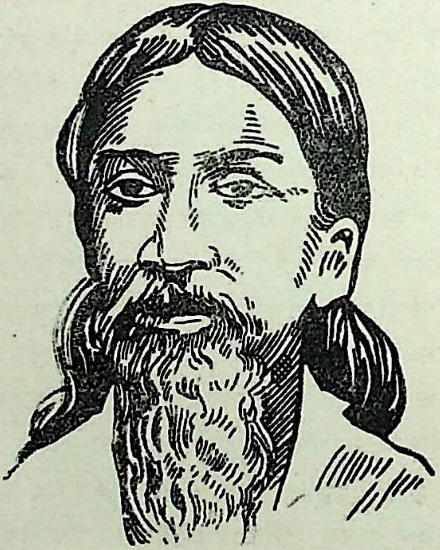
অনেকে বলিয়া থাকেন যে, সাধু-সন্ন্যাসী বেশধারীদের মধ্যে অনেকেই ভণ্ড, সুতরাং তাঁহারা সমাজের অনিষ্টকারী। এই প্রসঙ্গে আমার বাল্যকালের একটি কথা মনে জাগে। আমার কোন সহপাঠী বাগ্মী ৺বিপিনচন্দ্র পাল মহাশয়ের স্বর ও বক্তৃতার ভঙ্গী অনুকরণ করিয়া কলেজে আমাদিগকে সময়ে সময়ে আনন্দদান করিতেন। ১৫।১৬ বৎসর পরে শুনিলাম যে, তিনি একজন প্রসিদ্ধ বক্তা বলিয়া পরিচিত হইয়াছেন, অর্থাৎ কৃত্রিম বিপিন পাল প্রায় প্রকৃত বিপিন পালে পরিণত হইয়াছেন। আমার মনে হয়, সাধু ব্যক্তির পোষাক অনুকরণ করিলে ক্রমে ঐ পোষাক মনের উপর প্রভাব বিস্তার করিতে পারে।

যাঁহারা মনে করেন, সাধু সন্ন্যাসীরা কোন কর্ম্ম করিতেছেন না অথচ সমাজের অন্ন ধ্বংস করিতেছেন, তাঁহারা ভুল করিতেছেন। প্রাচীন ভারতে যে আদর্শ সংসারভোগ-সুখ ত্যাগ করিয়া সর্ব্ববন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া ভগবানে আত্ম-সমর্পণ করিয়া চরম আধ্যাত্মিক সাধনা করিতে হইবে এই তত্ত্ব তো আমাদের শাস্ত্রের পাতায় নিবদ্ধ আছে ; আমরা দুই চারজন মাত্র শাস্ত্র পড়িয়া তাহা জানিয়াছি।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দেশের লক্ষ লক্ষ লোকের তাহা জানিবার উপায় নাই। সাধু-সন্ন্যাসিগণ ভারতের সেই প্রাচীন ঋষি ও সাধকগণের ধারা অনুসরণ করিয়া আসিতেছেন—তাঁহারা লক্ষ লক্ষ লোকের সমক্ষে সেই আদর্শ উপস্থাপন ও প্রতিষ্ঠা করিতেছেন। তাঁহারা মুখে একটি কথা না বলিলেও তাঁহাদের জীবনেই সেই আদর্শকে



যুগ-প্রবর্ত্তক
৺অরবিন্দ ঘোষ

ভারতময় প্রচার করিতেছেন। ভারতীয় সাধনার চরম তত্ত্ব, ভারতীয় ধর্ম্ম-জীবনের পরম শিক্ষা জনসাধারণ মাত্র দুইমুঠা অন্ন দিয়া অনায়াসে লাভ করিতেছে। অতএব ইঁহাদের চেয়ে 'মহাগুরু আর কে? যে শিক্ষা সকল শিক্ষার সার—সেই শিক্ষাই ত ইঁহারা নিজেদের জীবন দিয়াই দিতেছেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ইঁহাদের দেখিয়া ইঁহাদের চরণে প্রণত হইয়া ভোগাসক্ত গৃহী শিখিতেছে—এ সংসার অসার, সে খেলনা লইয়া বৃথা দিন কাটাইতেছে—ইহলোকই সব নয়। ইহা ত ছুদিনের! পরকাল অনন্ত; তাহার জন্য প্রস্তুত হওয়া চাই প্রত্যেক হিন্দুর। এই শিক্ষা লাভ করিতেছে বলিয়াই জনসাধারণ দলেদলে গেরুয়া পরিয়া সংসার ত্যাগ করিতেছে না বটে, কিন্তু তাঁহাদের ভোগবিলাসে সংযম আসিতেছে, আসক্তিতে শিথিলতা জন্মিতেছে—ভগবানের কথা মাঝেমাঝে মনে পড়িতেছে।

(৩) বিজ্ঞানের সাধনায়

আর এক শ্রেণীর সাধক আছেন, যাঁহারা বাহ্যিক জগতের চাকচিক্য, বিবিধ আকর্ষণ ও রাজনৈতিক প্রতিপত্তির প্রলোভনের উর্দ্ধে উঠিয়া সত্যেরই অনুসন্ধানে অসাধারণ সংযম ও একাগ্রতা প্রয়োগ করিয়া ধর্ম্মসাধকের ন্যায়ই বিজ্ঞানাগারে তপস্যা করেন। তাঁহাদের প্রতি জনসাধারণের নতশির হওয়া কর্ত্তব্য, কেননা প্রকৃতির অন্তর্নিহিত শক্তিকে তাঁহারা মানবের কল্যাণার্থে ব্যবহার করিয়া জনসাধারণের মঙ্গল সাধন করিতেছেন। তাঁহাদের প্রতি শ্রদ্ধার অর্থ হইল বিজ্ঞানের উপর শ্রদ্ধা। এই শিশুরাষ্ট্রের পক্ষে এই সত্যানুসন্ধানের প্রতি শ্রদ্ধা বিশেষ প্রয়োজন। অধিকন্তু জীবনী-শক্তি ধ্বংস করার জন্য যে সকল মানসিক বিবিধ রিপু সর্ব্বদা উদ্‌গ্রীব হইয়া আছে, বিজ্ঞানের গবেষণায় সেই-গুলি স্বত-ই দমিত হয়। এই জন্য বিজ্ঞানসাধক সাধারণতঃ দীর্ঘায়ু হন।

ইতর প্রাণীর প্রতি ব্যবহার

আমরা কুকুর, বিড়াল প্রভৃতি গৃহপালিত জন্তুর প্রতি নিষ্ঠুর ব্যবহার করিয়া থাকি। যে মুহূর্ত্তে বিড়ালটি নিকটে আসিয়া আমার পরিত্যক্ত মৎস্যের কাটা খাইতে চাহিল এবং একটু উচ্চৈঃস্বরে ম্যাও ম্যাও শব্দ করিল, তখনই লাঠির আঘাতে বিড়াল প্রাণ লইয়া পালাইতে বাধ্য হইল। কুকুর

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যদি আমাদের দাওয়ার উঠে, তাহাকেও প্রহার করিয়া তাড়াইয়া দিই। আবার আমরা অনেকে নিরাহ পক্ষিশ্রেণীকেও বন্দুকের গুলিতে মারিয়া থাকি। শিকারীগণ বলেন যে, প্রকৃতির নিয়মই এই যে, সবল জীব দুর্ব্বলকে মারিয়া জীবন ধারণ করে। একথা অনেকটা সত্য বটে। তবে আমার মাথায় লাঠি দিয়া আঘাত করিয়া কেহ আমাকে মারিয়া ফেলিবে, ইহা আমি কখনই

যুগ-প্রবর্ত্তক
৺আচার্য্য প্রফুল্লচন্দ্র রায়

যুগ-প্রবর্ত্তক
৺জগদীশচন্দ্র বসু

পছন্দ করি না। বিড়াল, কুকুরও সেই প্রকার মৃত্যু বরণ করিতে চাহে না। ইতর প্রাণীর প্রতি সহৃদয় ব্যবহার একান্ত কর্ত্তব্য।

যাঁহারা ঘোড়ার গাড়ী কিংবা গরু বা মহিষের গাড়ী চালান, তাঁহাদের দৃষ্টি এই বিষয়ে বিশেষভাবে আকর্ষণ করিতেছি। ঘোড়া, মহিষ ও গরুগুলিকে কিরূপ নিষ্ঠুরভাবে চালকগণ প্রহার করেন এবং অত্যধিক পরিশ্রম করিতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বাধ্য করান, এই বিষয় চালকগণের চিন্তা করা প্রয়োজন। যে ব্যবসায়ীরা ঘোড়ার গাড়ীর ঘোড়াগুলিকে অতিরিক্ত খাটান, যাহারা গোরু পুষিয়া গোরুকে পেটপূরিয়া খাইতে দেন না, জল-কাদার মধ্যে ভাঙা গোয়ালে রাখিয়া দেন, বাছুরকে বঞ্চিত করিয়া নিঃশেষে গাভী দোহন করেন—তাঁহাদের নিষ্ঠুরতা কম নয়। সহৃদয় ভদ্রমহোদয়গণের উচিত, যখনই তাঁহারা গোরু, ঘোড়া, গাধা ইত্যাদির উপর নিদারুণ অত্যাচার দেখিবেন, তখনই তাহা নিবারণ করা। ঘোড়া, গরু ও মহিষের স্থলে নিজেদের কল্পনা করিতে চেষ্টা করিলেই মালিকগণ ও চালকগণ তাঁহাদের কর্ত্তব্য নির্দ্ধারণ করিতে পারিবেন।

অনেক সময় রাস্তায় গোরু, ছাগল, কুকুর প্রভৃতি শুইয়া থাকে। ইহাদের মধ্যে অধিকাংশই বৃদ্ধ বা রুগ্ন। নিজেদের অনেক অসুবিধা হইলেও মোটরগাড়ী চালকের পক্ষে এই সকল প্রাণীদিগকে রক্ষা করার জন্য বিশেষ চেষ্টা করা কর্ত্তব্য। অনেক সময় চালকগণ তাড়াতাড়ি গন্তব্য স্থানে পৌছিবার নিমিত্ত অর্থাৎ ২।৪।৫ মিনিট সময় বাঁচাইবার জন্য অতি বেগে গাড়ী চালাইয়া থাকেন; ফলে বিড়াল, কুকুর, ইঁদুর প্রভৃতি প্রায়ই শহরের রাস্তায় মৃত অবস্থায় দেখিতে পাওয়া যায়।

এই সম্পর্কে ভগবানের নিকট এই প্রার্থনা জানাইতেছি যেন বিজ্ঞানবিদ্গণ তাঁহাদের প্রতিভা ও সাধনা দ্বারা জলপ্রপাতের শক্তি, পরমাণু-নিহিত শক্তি এবং প্রাকৃতিক অন্যান্য শক্তিকে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অসংখ্য মালবাহী গাড়ীর পরিচালনায় নিযুক্ত করিতে কৃতকার্য্যতা লাভ করেন এবং বেদনা-নিপীড়িত, বাক্শক্তি-রহিত দুঃখী মালবাহী প্রাণীগুলির নীরব অশ্রুমোচন করিয়া তাঁহাদের জীবন ধন্য করিতে সমর্থ হন।

বিবিধ ক্ষুদ্র বিষয়ে কর্ত্তব্য

আমরা যাহারা জনসাধারণের সুবিধার জন্য দোকান করিয়া জিনিসপত্র বিক্রয় করি, আমাদের কর্ত্তব্য, যাহাতে খরিদ্দারগণ কোন প্রকার প্রতারিত না

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হন। যে জিনিস বিক্রয় করিব, তাহাতে যদি কোন দোষ থাকে, তাহা খরিদ্দার-গণকে আগেই বলা এবং তাহা সত্ত্বেও কেহ কিনিতে চাহিলে কম মূল্যে জিনিসটি বিক্রয় করা উচিত। কেহ কেহ বলেন যে, আমাদের দেশের দোকানদারগণ ওজনে কম দেন; পক্ষান্তরে মুল্য বেশী লন এবং খারাপ জিনিসগুলি সরবরাহ করেন, এই ত্রিবিধ প্রকারে দোকানদারগণ প্রতারণা করিয়া থাকেন। একথা যদি সত্য হয়, তাহা হইলে বলি—আমাদের বিশ্বাস, অপরকে প্রতারণাপূর্ব্বক যে অর্থলাভ, সে অর্থ প্রতারক ভোগ করিতে পারিবে না। এমন অবস্থায় সে পড়িবে, সে অবস্থায় তাহার দ্বিগুণ অর্থ ব্যয়িত হইয়া যাইবে। অধিকন্তু প্রতারক বলিয়া সমাজে সে নিন্দিত হইবে এবং ক্রমে তাহার ব্যবসায়ই ধ্বংস পাইবে। অনেকের ধারণা, বর্ত্তমান অধর্ম্মের যুগে সৎপথে থাকিয়া কোন বিষয়ে কৃতকার্য্য হওয়া যায় না। ইহা ভুল কথা। যিনি সৎ দোকানদার, তাঁহার দোকানে এত জিনিস বিক্রয় হয় যে, সামান্য লাভে বিক্রয় করিয়াও তিনি মোটের উপর অনেক লাভবান হন।

অপর একটি কথা। আমাদের দেশে জিনিসের মূল্য সম্বন্ধে দোকানদার ও খরিদ্দারগণের মধ্যে বড়ই দাম কষাকষি হইয়া থাকে। ইহাতে বহু সময় নষ্ট হয় এবং উভয়ের পক্ষেই এই কার্য্য অত্যন্ত অসম্মানজনক। পাশ্চাত্ত্য দেশে জিনিসের মূল্যের দর-কষাকষি নাই। এই বিষয়ে আমাদের দেশে খরিদ্দার-গণেরও দৃঢ়তা প্রয়োজন। কোন দোকানদার দরাদরি করিলে জনসাধারণের পক্ষে সেই দোকান হইতে জিনিস কেনা একেবারে বন্ধ করা উচিত। অন্যান্য দেশে এইরূপ শাসনের জন্য Consumers' Association আছে।

মোটর, বাস, মোটর-লরী, ট্যাক্সি কিংবা রিক্সা-চালকগণ জনসাধারণের সঙ্গে অনেক সময় অন্যায় ব্যবহার করেন বলিয়া শোনা যায়। এই সকল চালকগণ অনেক উপার্জ্জন করিয়া থাকেন। তাঁহাদের ব্যবহার অনেক ভদ্র ও নম্র হওয়া উচিত। ভদ্রতা ও নম্রতা মানুষকে ছোট করে না, বরং ঊর্দ্ধে তুলিয়া দেয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যাত্রিগণেরও মনে রাখা উচিত যে, চালকগণও মানুষ। সুতরাং তাঁহারা আমাদের নিকট হইতে সম্মানজনক ব্যবহার ন্যায্যভাবেই দাবী করিতে পারেন। কোন কোন চালক নাকি চরিত্রের পবিত্রতা নষ্ট করিয়া নিজকে ও সমাজকে কলঙ্কিত ও বিষাক্ত করেন। এই অপবাদ দূরীভূত করিবার জন্যও চালকগণের সংঘবদ্ধ হওয়া বিধেয় এবং তাঁহাদের নিজেদের শিক্ষার জন্য পৃথক্ নৈশ-বিদ্যালয় স্থাপন করা উচিত, যেখানে চালকগণ দেশ বিদেশের কথা শিখিতে পারেন এবং সৎ বিষয়ের আলোচনার সুযোগ পাইয়া নিজেদের চরিত্রের উন্নতি সাধন করিয়া সমাজে যোগ্য সম্মানের স্থান লাভ করিতে পারেন।

আমরা অনেক সময় মিউনিসিপ্যালিটি কর্তৃক জনসাধারণের স্বাস্থ্যের জন্য যে সকল নিয়ম প্রবর্ত্তিত রহিয়াছে তাহা ভঙ্গ করি। আবর্জ্জনা ও মূত্রত্যাগের জন্য সহরে যে সকল স্থান নির্দ্দিষ্ট আছে, তাহা ছাড়া অন্যত্রও আবর্জ্জনা ও মূত্রত্যাগ করিয়া থাকি। ইহা মোটেই বিবেচনায় আসে না যে, এইরূপ নিয়ম ভঙ্গ করাতে শহরের স্বাস্থ্য নষ্ট হয় এবং তজ্জন্য আমাকেও কালক্রমে ভুগিতে হইবে। গ্রামেও আমরা যেখানে সেখানে মলমূত্র আবর্জ্জনা ফেলিয়া থাকি। পরের বাড়ীর নিকট যখন মলত্যাগ করি, তখন একথা ভাবি না যে, আমার এই দৃষ্টান্ত দেখিয়া অন্য লোকেও আমার বাড়ীর নিকট মলমূত্র ত্যাগ করিতে পারে।

রাষ্ট্রের নাগরিক হিসাবে কর্ত্তব্য

আমরা স্বাধীনতা লাভ করিয়াছি। এইরূপ শাসন-প্রণালীর আমূল পরিবর্ত্তন শত শত বৎসর পরে ঘটিয়া থাকে। সুতরাং আমরা ভাগ্যবান্ যে, আমাদের জীবনে এই বিরাট পরিবর্ত্তন দেখিলাম। জনসাধারণের দুঃখ, দৈন্য, অন্নাভাব ও বস্ত্রাভাব, ব্যাধি, মহামারী, শিক্ষার অভাব প্রভৃতি দূর করিয়া স্বাস্থ্য, শিক্ষা ও সুখ বিধান করিবার জন্য রাষ্ট্রীয় স্বাধীনতা একান্ত প্রয়োজন, সন্দেহ নাই। সুতরাং

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই স্বাধীনতা মহামূল্য সম্পত্তি, এইরূপ ধারণা আমাদের সকলেরই মনে সর্ব্বদা রাখা কর্ত্তব্য।

কেহ কেহ বলেন যে, বর্ত্তমান স্বাধীনতায় আমরা পূর্ব্বাপেক্ষা কোন প্রকার সুখ সুবিধা তো দেখিতেছি না! বরং অনেক বিষয় পূর্ব্বাপেক্ষা খারাপ হইয়াছে; এইরূপ মনোবৃত্তি সম্পূর্ণরূপে বর্জ্জনীয়। পৃথিবীর ইতিহাসে যেখানেই এইরূপ শাসন-প্রণালীর আমূল পরিবর্ত্তন হইয়াছে, সেখানেই জনসাধারণকে অনেক অসুবিধা ভোগ করিতে হইয়াছে। বহু লোক যুদ্ধে ও অন্তর্বিপ্লবে প্রাণ হারাইয়াছে। সেই তুলনায় আমরা যে দুঃখ কষ্ট সহ্য করিয়াছি এবং করিতেছি, তাহা তেমন উল্লেখ-যোগ্য নহে। স্বাধীন দেশের নাগরিক আমাদের কর্ত্তব্য ভাবিয়া দেখা যে, বর্ত্তমান সরকার কি দারুণ দুর্য্যোগের মধ্যে শাসন-পালন করিতে বাধ্য হইয়াছেন। মহাযুদ্ধের পর কি নিঃস্ব নিঃসম্বল অবস্থায়, কি বিপ্লব, বিপর্য্যয় ও পূর্ব্ববর্ত্তী শাসকদের কি ক্রূর ও কপট মনোবৃত্তির আবহাওয়ায় তাঁহারা শাসনভার পাইয়াছেন। দেশ-বিভাগের দারুণ সঙ্কটের জের কি ভাবে সমস্ত হিন্দুস্থানকে মুহ্যমান করিয়া ফেলিয়াছে—ইংরেজ দেশকে প্রস্তুত ও প্রকৃতিস্থ হইবারও সময় দেয় নাই—এই সব কথা ভাবিয়া দেখিলে এই শিশু-রাষ্ট্রকে অনবরত দোষারোপ করা চলে কিনা, তাহাও ভাবিবার বিষয়।

আমাদের বর্ত্তমানে সকলেরই কর্ত্তব্য, এমনভাবে চলা যাহাতে এই স্বাধীনতা দ্বারা আমরা সুফল লাভ করিতে পারি। তজ্জন্য আমাদের প্রথম কর্ত্তব্য, বিদেশীকে কর্তৃত্বের সুযোগ না দেওয়া অর্থাৎ আমাদের দেশে যে সকল আইন প্রবর্ত্তিত রহিয়াছে এবং যে সকল আইন পরিষদের সদস্যগণ প্রণয়ন করিতেছেন, সেই সকল আইন আমাদের প্রত্যেকেরই মানিয়া চলা এবং জনসাধারণকে সেই আইনের প্রতি শ্রদ্ধাবান্ করিয়া তোলার চেষ্টা করা। আমরা কেহ কেহ দেশের আইন কি করিয়া ভঙ্গ করা যায়, সেই বিষয়ে চিন্তা করি, চেষ্টা করি এবং কখন কখন সভাসমিতি করিয়া থাকি। কেহ কেহ মনে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করেন যে, এক মন্ত্রিদলের পরিবর্ত্তে অন্য মন্ত্রিদল গঠিত হইলেই দেশের যাবতীয় সমস্যার সমাধান হইবে।

কিন্তু প্রধান কথা হইল যে, আমাদের মধ্যে আইন অমান্য করার প্রবৃত্তিরূপ যে উচ্ছৃঙ্খলতা রহিয়াছে, তাহা যদি আমরা দমন করিতে না শিখি, তবে নূতন যাঁহারা মন্ত্রীর আসনে বসিবেন, জনসাধারণের আইন-অমান্য করা আন্দোলনের তাড়নায় তাঁহাদেরও কর্ম্মশক্তি পঙ্গু হইয়া পড়িবে। অবশ্য আমাদের এরূপ চেষ্টা করাও কর্ত্তব্য, যাহাতে যোগ্যতর ব্যক্তি ভবিষ্যতে জনসাধারণের ভোটে নির্ব্বাচিত হইয়া মন্ত্রিদল গঠন করিতে পারেন। কাজেই আমাদের কর্ত্তব্য, আমাদের প্রত্যেকের নিজ নিজ উন্নতি সাধন করা, যাহাতে ভবিষ্যৎ নির্ব্বাচনে আমরা স্বাধীনভাবে অর্থাৎ অর্থ ও ক্ষমতা দ্বারা প্রলুব্ধ বা দমিত না হইয়া ভোট দান করিয়া যোগ্যতর ব্যক্তিকে নির্ব্বাচনের জন্য উপস্থিত করিতে পারি। মুখ্যতঃ আমাদের প্রত্যেকের পক্ষে আত্ম-বিশ্লেষণ, আত্ম-পরীক্ষা, আত্মশক্তি-বৃদ্ধি ও আত্মসংশোধন বা আত্মশুদ্ধি হইল সর্ব্বপ্রধান কর্ত্তব্য, যেন আমি নিজে উন্নত হইতে পারি। এই প্রচেষ্টায় যতই কৃতকার্য্য হইতে পারিব, ততই রাষ্ট্রের কল্যাণের জন্য স্বার্থ ত্যাগ করিতে পারিব। প্রকৃতপক্ষে, **দেশের কল্যাণে আত্মাহুতি** হইল রাষ্ট্রের নাগরিক হিসাবে **আমাদের প্রধান কর্ত্তব্য**। কি করিলে রাষ্ট্রের কোন প্রকার ক্ষতি হইবে না, পরন্তু জনসাধারণের তথা গভর্ণমেণ্টের মঙ্গল হইবে, এই বিচারবুদ্ধিতে প্রণোদিত হইয়াই আমাদের সকল কার্য্য নির্ব্বাহ করিতে হইবে।

আমরা অনেক সময় Government-এর উচ্চ কর্ম্মচারীদের বিরুদ্ধে নানা প্রকার অভিযোগ করিয়া থাকি। এই সকল অভিযোগের অধিকাংশই আনুমানিক। মন্ত্রিগণ ঘুষ লইয়া থাকেন, একথাও আমাদের দেশে প্রকাশ্যভাবে আলোচিত হইয়া থাকে, অথচ এমন একটি লোকও পাওয়া যায় না, যিনি স্বচক্ষে এইরূপ অপকর্ম্ম দেখিয়াছেন বলিয়া হলপ করিতে পারেন। এই প্রকার অভিযোগের মূলে সত্য কিছু আছে বলিয়া আমার মনে হয় না। উচ্চ কর্ম্মচারীদের নাম করিয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দালালগণ টাকা লইয়া থাকেন। তাহাই ঐ কর্ম্মচারীদের বিরুদ্ধে অভিযোগরূপে জনসাধারণে প্রচারিত হইয়া থাকে। তবে যদি আমাদের দুর্ভাগ্যবশতঃ এইরূপ কোন ঘটনা ঘটিয়া থাকে, তাহাও আমাদের উচ্চ কণ্ঠে প্রকাশ করা উচিত নয়। কারণ, এই সকল উদাহরণের কথা শুনিয়া আমরা জনসাধারণ, এমন কি আমাদের পুত্র, কন্যা, নিকট আত্মীয়, কর্ম্মচারী সকলেই সাধুতার প্রতি শ্রদ্ধা হারাইবে। ফলে আমি নিজেই ঐ আর্থিক অসাধুতায় ক্ষতিগ্রস্ত হইয়া পড়িব। কিছুদিন হইল, কোন বাসার চাকর চুরি করিয়া ধরা পড়ায় উত্তর করিল, "Ministerই যখন চুরি করে, তখন আমার এই চারি আনা পয়সা চুরি করায় এমন দোষ কি হইল?" বাস্তবিক পক্ষে উচ্চ কর্ম্মচারিগণ অসাধু, এইরূপ অপবাদ রটনা করায় আমাদের জনসাধারণেরই ক্ষতি বেশী। তারপর আমাদের শত্রু পাশ্চাত্ত্য দেশ যখন এই অপবাদের কথা শুনে, তখন তাহারা হাসে এবং মনে মনে সন্তুষ্ট হয়। বিদেশীকে এইভাবে সন্তুষ্ট হইবার সুযোগ দেওয়া আমাদের সংগত নহে।

আমাদের দ্বিতীয় কর্ত্তব্য,—একদিকে যেমন Grvernment এর স্বপক্ষে জনমত গঠন করিয়া গভর্ণমেণ্টকে সমর্থন করিব, অন্য দিকে তেমনি সংশোধন ও সংস্কারমূলক প্রস্তাবাদি করিয়া গভর্ণমেণ্টকে সাহায্য করিতে চেষ্টা করিব। ইহা ছাড়া বৈদেশিক শত্রুর আক্রমণ হইতে দেশকে রক্ষা করার জন্য জনসাধারণের মধ্যে যাহাতে সৈন্য শ্রেণীতে ভুক্ত হওয়ার প্রবৃত্তি প্রবুদ্ধ হয়, তৎসম্বন্ধেও জনমত গঠন করিব। একথা সত্য যে, যুদ্ধ করা, মারামারি করা এবং ঝগড়া করা, একই প্রবৃত্তির তিনটি বিভিন্ন স্তর মাত্র। দ্বন্দ্ব সর্ব্বদাই হিংসামূলক এবং হিংসা মানুষ-মাত্রেরই বর্জ্জনীয়। তবে আত্মরক্ষার জন্য অন্যের সহিত যুদ্ধ করা, অন্যকে আক্রমণ করা নীতি-বিরোধী নহে। তবে মনে রাখিতে হইবে যে, সৈন্যের কার্য্য হিংসা-বৃত্তি চরিতার্থ করা নহে, বরং পৃথিবীতে অহিংসা প্রতিষ্ঠার সহায়তা করা। সৈন্য শ্রেণী ভুক্ত হইয়া আত্মরক্ষার্থ হিংসার কার্য্য করিলেও মন যেন হিংসার দ্বারা কলুষিত না হয়, তদ্বিষয়ে সতর্ক থাকিতে হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমাদের মনে রাখা প্রয়োজন যে, Discipline বা শৃঙ্খলা দুই প্রকারের,—বাহ্যিক ও আভ্যন্তরিক। পাশ্চাত্ত্য দেশে বাহ্যিক শৃঙ্খলার প্রতি সম্পূর্ণ জোর দেওয়া হইয়া থাকে। আমাদের দেশে মানসিক শৃঙ্খলার প্রতি অধিকতর জোর দেওয়া প্রয়োজন। মনকে শৃঙ্খলাবদ্ধ করিতে না পারিলে শুধু দেহকে শৃঙ্খলিত করিয়া শান্তি স্থাপন করা যায় না। সুতরাং দেশে শান্তি স্থাপনের জন্য কিংবা শান্তি রক্ষার জন্য পুলিশের উপর সম্পূর্ণ নির্ভর করিয়া প্রচার কার্য্য দ্বারা জনসাধারণের মধ্যে মানসিক শান্তি স্থাপনের চেষ্টা করা প্রয়োজন।

পাশ্চাত্ত্য জগতে বহির্মুখী সভ্যতায় জনসাধারণ উচ্ছৃঙ্খল হইয়া পড়িয়াছে। এখনও যদি আমরা জনসাধারণের মনকে নীতিপরায়ণ ও অন্তর্মুখী করিবার চেষ্টা না করি, তাহা হইলে পাশ্চাত্ত্য দেশের উচ্ছৃঙ্খলতা আমাদের দেশে প্রবেশ করিয়া পারিবারিক জীবন এবং রাষ্ট্রীয় জীবনকে শান্তিহীন, শক্তিহীন ও বিষাক্ত করিয়া ফেলিবে। শুধু অর্থের দ্বারা মানুষ বাঁচিতে পারে না। মানুষকে বাঁচিবার জন্য এবং মানুষ নামের মর্য্যাদা লাভ করিবার জন্য যাহা যাহা প্রয়োজন, অর্থ তাহার মধ্যে একটি প্রধান বিষয় বটে। কিন্তু তাহা সমস্ত জিনিসের একটি অংশ মাত্র। মানুষের স্বাস্থ্য, শিক্ষা, চরিত্র, সুনীতি ও ধর্ম্মপরায়ণতা যদি না থাকে, তবে সে মানুষের সুখ ও মর্য্যাদা কোথায়?

রাষ্ট্র-শাসনের প্রকার-ভেদ

বিভিন্ন দেশে বিভিন্ন প্রকার রাষ্ট্রীয় শাসন প্রচলিত রহিয়াছে। তন্মধ্যে Monarchy (রাজতন্ত্র), Oligarchy (বিশিষ্ট নেতৃবৃন্দ-চালিত শাসনতন্ত্র) এবং Democracy (সাধারণ তন্ত্র) প্রধান। কিন্তু আমাদের মনে রাখা কর্ত্তব্য যে, যে প্রণালীই দেশে প্রচলিত থাকুক না কেন, উহার পশ্চাতে যদি সুনীতি এবং ত্যাগবৃত্তি না থাকে, তবে কোন প্রকার শাসনতন্ত্রই জনসাধারণের মঙ্গলকর হইতে পারে না। ইংরাজীতে একটি কথা আছে,—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

"Forms of Government fools contest,
Whatever is best administered, is best"

অর্থাৎ "শাসন তন্ত্র কি প্রকার হইবে, তাহা লইয়া মূর্খেরাই তর্ক করিয়া থাকে। যে শাসন-তন্ত্র সর্ব্বাপেক্ষা সুচারুরূপে চালিত হয়, তাহাই শ্রেষ্ঠ।" শাসক-বর্গ যদি মনে করেন যে তাঁহারা জনসাধারণের অর্থ এবং সুখসুবিধার রক্ষক ও ট্রাষ্টী-মাত্র এবং দেশের যাবতীয় অর্থ, সুখ, সুবিধা সমস্তই জনসাধারণের জন্য—শাসকের উহাতে কোন অধিকার নাই ; পরন্তু এইরূপ মনোভাব অবলম্বন করিয়া যদি শাসনকার্য্য পরিচালনা করেন, তবে ঐ কার্য্য একজনেই করুন কিংবা দশ জনেই করুন, তাহাতে বিশেষ কোন তফাৎ হয় না। তবে একথা সত্য যে, একজন অপেক্ষা দশজনে সমবেত ভাবে পরামর্শ করিয়া কার্য্য করিলে ভুল ভ্রান্তির সম্ভাবনা কম থাকে।

বর্ত্তমানে ভারতে সাধারণ-তন্ত্র বা Democracy প্রচলিত। তবে কেহ কেহ মনে করেন যে, এই সাধারণ-তন্ত্র নূতন প্রণালীতে গঠিত হওয়া উচিত। কারণ বর্ত্তমানে দেশের যাঁহারা ধনী, তাঁহাদের স্বার্থ বজায় রাখিবার জন্যই বর্ত্তমান **সাধারণ-তন্ত্র** পরিচালিত।

এইজন্য সাম্যবাদীরা ভারতের বর্ত্তমান গভর্ণমেণ্টকে ধন-তান্ত্রিক-সমাজ (Capitalistic society) বলিয়া থাকেন। তাঁহারা বলেন যে, ধনতান্ত্রিক সমাজে ধন উৎপাদন করা হয় শুধু কতিপয় ধনীর লাভের জন্য,—সেখানে লাভ করাই একমাত্র উদ্দেশ্য থাকে। সুতরাং সমাজের কল্যাণ অনেক সময়েই ব্যাহত হয়। সাম্যবাদীরা বলেন যে, ধনতান্ত্রিক সমাজে দেশের যাহারা দরিদ্র, যাহারা রক্ত জল করিয়া শস্য ও অন্যান্য খাদ্য উৎপাদন করে কিংবা কল কারখানায় কুলী মজুর এবং শ্রমিকের কার্য্য করিয়া আমাদের প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি উৎপন্ন করে এবং মালিকগণের লাভ উপার্জ্জনে সহায়তা করে, তাহাদের স্বার্থের দিকে দৃষ্টি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

রাখিয়া গভর্ণমেণ্ট চালান হয় না। দেশের ভূসম্পত্তি এবং ধন বর্ত্তমান শাসনতন্ত্রে ব্যক্তি-বিশেষের সম্পত্তি।

কিন্তু কার্ল্ মার্ক স্ (১৮১৮-১৮৮৩), ফ্রেডারিক অ্যাংগল্‌স্ (১৮২০-১৮৯৫) প্রভৃতি রাষ্ট্রনীতিবিদ্-দার্শনিকগণের মতে ধন ও ভূ-সম্পত্তি ব্যক্তি-বিশেষের না হইয়া সমস্ত সমাজের তথা গভর্ণমেণ্টের হওয়া উচিত। এই মতবাদকে Socialism বা Communism অর্থাৎ **সমাজতন্ত্র** বলে।

বর্ত্তমান সময়ে আমাদের দেশে শস্য কিংবা শিল্পজাত দ্রব্য দেশে বা বিদেশে বিক্রয় করিয়া যাহা লাভ হয়, তাহা সমস্ত দেশবাসীর মধ্যে বণ্টন করা হয় না,—সমস্ত লাভই শস্য বা শিল্প উৎপাদনের কারখানার মালিকগণ পাইয়া থাকেন। কিন্তু Communism-এর আদর্শ হইল (১) সমাজের বা দেশের সমস্ত লোকেরই—যাহার যেরূপ শারীরিক ও মস্তিষ্কের শক্তি, তাহা সম্পূর্ণ প্রয়োগ করিয়া এবং পরিশ্রম করিয়া, শস্য ও শিল্প উৎপন্ন করা এবং (২) উহা সমাজের প্রত্যেকটি লোকের প্রয়োজন অনুযায়ী বিলি করা, যেন দেশের প্রত্যেক লোক পেট ভরিয়া খাইতে পারে, উপযুক্ত গৃহে বাস করিতে পারে, জীবন ধারণের জন্য চিকিৎসকের সাহায্য ও ঔষধ পত্রাদি পাইতে পারে, মনুষ্যত্ব বিকাশের জন্য উপযুক্ত শিক্ষা পাইতে পারে এবং অন্যান্য সুখ সুবিধাও উপভোগ করিতে পারে।

অনেকের ধারণা যে, Communism এর আদর্শে গঠিত Societyতে স্ত্রী পুরুষ সমস্ত লোকই জাতিধর্ম্ম নির্ব্বিশেষে সমান পরিমাণ খাদ্য ও অর্থ পাইবে। ইহা ঠিক নহে। প্রকৃত কথা এই যে, সমস্ত লোকই খাদ্য, বস্ত্র, গৃহ, শিক্ষা এবং ঔষধ পাইবে বটে, কিন্তু যোগ্যতা এবং মস্তিষ্কের শক্তি বিবেচনা করিয়া সুখ-সুবিধার পরিমাণের তারতম্য করা হইবে। ইহা ছাড়া নারী জাতির উন্নতির জন্য রন্ধনশালার কার্য্য হইতে তাঁহাদিগকে যথাসম্ভব অবসর দিয়া শিল্প, বিজ্ঞান, সাহিত্য প্রভৃতিতে তাঁহাদের উৎসাহ বর্দ্ধন করিতে হইবে।

এ সম্বন্ধে আমার নিবেদন এই যে, সমাজতন্ত্রের আদর্শ মহৎ। কিন্তু নাগরিকগণ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কিংবা তাঁহাদের নেতৃগণ যদি নীতিপরায়ন্ ও চরিত্রবান না হন, তবে কোন শাসনতন্ত্রই অধিকতর সুফল প্রদান করিতে পারে না। দ্বিতীয়তঃ, Karl Marx প্রভৃতির মতে সমাজতন্ত্র প্রতিষ্ঠিত করার জন্য দৈহিক বলপ্রয়োগই একমাত্র প্রণালী। রাশিয়াতে Lenin এবং Stalinও তাহাই করিয়াছেন। চীনেও সেই প্রণালী অবলম্বিত হইয়াছে। ব্রহ্মদেশেও ঐ আবহাওয়াই প্রবাহিত। কিন্তু গ্রন্থকারের নিবেদন এই যে, জোর করিয়া কোন মতবাদ প্রতিষ্ঠা করার প্রয়াস সভ্যতা-বিরোধী এবং বল প্রয়োগে প্রতিষ্ঠিত মতবাদ স্বল্পস্থায়ী হয়। অধিকন্তু শান্তিপূর্ণ প্রণালীতেই জনমত গঠন করা যায়। যদি মতবাদ হৃদয়গ্রাহী হয়, তবে স্বভাবত-ই সকলে আকৃষ্ট হইয়া ঐ মতবাদ গ্রহণ করিবে। যদি তাহা না করে, তবে শুধু অসহযোগ-প্রণালী অবলম্বন করিয়াই সাধারণতন্ত্রের স্বরূপ পরিবর্ত্তন করা সম্ভবপর বলিয়া মনে হয় অর্থাৎ ধনতান্ত্রিক সাধারণতন্ত্রের পরিবর্ত্তে সমাজতান্ত্রিক সাধারণতন্ত্র প্রতিষ্ঠিত করা যায়। প্রচণ্ড ইংরাজ গবর্ণমেণ্টই যখন অসহযোগ প্রণালীতে পরিবর্ত্তিত হইয়াছে, তখন সমাজতন্ত্র নীতির প্রবর্ত্তকগণ আর হিংসাত্মক প্রণালী অবলম্বন করিয়া লোকক্ষয় করিবেন কেন? যাহা সত্য ও শুভ, তাহার জয় হইবেই হইবে।

ভারত অহিংসার প্রবর্ত্তক। অধিকন্তু বিশ্বশান্তি-সমাধানেও সে অতি উচ্চ অংশ গ্রহণ করিবে। সুতরাং এই অহিংসার দেশে নেতৃবৃন্দ হিংসাত্মক কার্য্য হইতে বিরত থাকিলেই জনগণকে সঠিক পথে চালনা করা হইবে বলিয়া গ্রন্থকারের বিশ্বাস।

বিশেষতঃ দেশের অর্থ-নীতিক মঙ্গল সাধন করিতে যে শাসনতন্ত্র চায়—তাহাকে অনেকেই বরণ করিতে চাহিত—যদি সেই সঙ্গে সেই শাসনতন্ত্রীয় মনোবৃত্তি ধর্ম্মকে ও পরকালকে উড়াইয়া না দিত, যদি প্রচলিত সমাজবন্ধনকে ও পারিবারিক শৃঙ্খলাকে ধ্বংস করিয়া বিপর্য্যয় ঘটাইতে না চাহিত। পেটের ভাতটাকে ভারতবর্ষ এত বড় করিয়া দেখিতে পারেনা যে, তাহার জন্য সে তাহার সমাজ, ধর্ম্ম,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পারিবারিক শৃঙ্খলা সব বিসর্জ্জন দিবে। ধর্ম্মহীন দেশে যাহা সম্ভব হইয়াছে, ধর্ম্মক্ষেত্রে তাহা সম্ভবপর নয়।

ভারতের বর্ত্তমান সাধারণতন্ত্রের যাঁহারা কর্ণধার, তাঁহারা বলিতেছেন যে, তাঁহারাও ধীরে নীরবে সমাজতন্ত্রের নিয়মগুলি গ্রহণ করিতেছেন, অর্থাৎ ধনী ও দরিদ্রের মধ্যে বর্ত্তমানে যে গুরুতর ধনবৈষম্য রহিয়াছে, তাহা ক্রমশঃ হ্রাস করা হইতেছে। দ্বিতীয়তঃ ভারত গভর্ণমেণ্ট সমাজতন্ত্রের প্রতি শ্রদ্ধাও বিবিধ উপলক্ষ্যে জ্ঞাপন করিতেছে—যেমন চীনের সমাজ-তন্ত্রকে ভারত প্রতিবেশী রাষ্ট্র বলিয়া স্বীকার করিয়াছে। ভারত গভর্ণমেণ্ট রাশিয়াতে রাষ্ট্রদূত পাঠাইয়া রাশিয়ার সঙ্গে রাষ্ট্রীয় সখ্যভাব বৃদ্ধি করার চেষ্টা করিতেছে। চীনের সমাজ-তান্ত্রিক গভর্ণমেণ্ট যখন তিব্বতকে আক্রমণ করিল, তখন ইংগ-আমেরিকান ব্লকের অনুরোধ সত্ত্বেও ভারত চীন গভর্ণমেণ্টকে বাধা দেয় নাই। তারপর সেদিন ইংলণ্ড প্রস্তাব করিয়াছিল রাশিয়াকে বাদ দিয়াই সম্মিলিত জাতিপুঞ্জে এটম্‌বোমার গবেষণা সম্বন্ধে নিয়মাদি লিপিবদ্ধ করা হউক। ভারত গবর্ণমেণ্ট ইহাতে রাজী হয় নাই। এই সকল হইতেই প্রমাণিত হয় যে, ভারত গবর্ণমেণ্ট সমাজতন্ত্রের উপর শ্রদ্ধাবান্।

তারপর ভারত গবর্ণমেণ্ট বিবিধ পন্থা অবলম্বন করিয়া—Progressive taxation-নীতি এবং Inheritance tax দ্বারা ধন-বৈষম্য দূর করিবার চেষ্টা করিতেছে। পূর্ব্বে এদেশে Income Tax নির্দ্ধারণ করিতে Proportional Taxation-নীতি অনুসরণ করা হইত অর্থাৎ ধনী দরিদ্র সকলের উপরই **একই হারে** Income Tax বসান হইত। বর্ত্তমানে ভারত গভর্ণমেণ্ট কর্ত্তৃক Progressive Taxation-নীতি অনুসরণ করা হইতেছে অর্থাৎ আয় বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে Tax-এর হারও বর্দ্ধিত করা হইয়াছে—এমন কি, আয় খুব বেশী হইলে প্রতি টাকায় চৌদ্দ আনা Taxও দিতে হয়। ইহার ফলে ধনবৈষম্য কিরূপ কমিতেছে, তাহা বুঝিবার জন্য একটি কাল্পনিক উদাহরণ ধরা যাউক।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মনে করুন, রামের বার্ষিক আয় ৩২০০৲ টাকা এবং টাকা প্রতি ৬ পাই হারে তাঁহাকে Tax দিতে হয়। সুতরাং রাম Tax দেন ৬ পাই × ৩২০০৲ = ১০০৲ টাকা। অতএব রামের নেট বার্ষিক আয় রহিল ৩২০০৲ − ১০০৲ = ৩১০০৲ টাকা। আবার মনে করুন, শ্যামের বার্ষিক আয় ৩২০০০৲ টাকা অর্থাৎ রামের বার্ষিক আয়ের দশগুণ। কিন্তু শ্যামের Tax এর হার টাকা প্রতি ৬ পাই না রাখিয়া প্রতি টাকায় ॥০ আনা ধরা হইল ; অতএব শ্যামকে এখন Tax দিতে হইতেছে ॥০ আনা × ৩২০০০৲ টাকা = ১৬০০০৲ টাকা। কাজেই শ্যামের এখন নেট বার্ষিক আয় হইল ৩২০০০৲ − ১৬০০০৲ = ১৬০০০৲ টাকা। সুতরাং দেখা গেল, Progressive Taxation-নীতি অনুসরণ করার জন্য শ্যামের নেট আয় হইল মাত্র ১৬০০০৲ টাকা,—রামের নেট্ আয় ৩১০০৲ টাকার দশ গুণ হইল না, মাত্র ৫ গুণ হইল, যদিও শ্যামের আয় (৩২০০০৲ টাকা) রামের আয়ের (৩২০০৲ টাকা) দশ গুণ।

তারপর, ঋণসালিশি বোর্ড, বাড়ী-ভাড়া-নিয়ন্ত্রণ-আইন, বিলাস-সামগ্রীর উপর ট্যাক্স এবং জমিদারী-প্রথা-উচ্ছেদ, এই সকল বিভিন্ন প্রণালী দ্বারাও গভর্ণমেণ্ট ধনীর ধন কমাইয়া দরিদ্র জন-সাধারণকে সাহায্য করার চেষ্টা করিতেছে।

তারপর শীঘ্রই আইন করা হইবে যে, কোন ধনীর মৃত্যু হইলে তাঁহার উত্তরাধিকারীকে সম্পত্তির মালিক হওয়ার জন্যও গভর্ণমেণ্টকে বহু পরিমাণে ট্যাক্স দিতে হইবে এবং এই অর্থ জনসাধারণের কল্যাণের জন্য ব্যয়িত হইবে। কাজেই এই Inheritance Tax-এর ফলেও ধনীর ধন কমিয়া যাইবে এবং জনসাধারণের ধন বৃদ্ধি পাইবে।

এইরূপে ধন-বৈষম্য ক্রমে হ্রাস পাইলে সমাজের প্রত্যেকটি লোক ব্যক্তিগত কর্ম্ম-শক্তি অনুযায়ী সম্পত্তির অধিকারী হইবে এবং বাকী সমস্ত অর্থ গভর্ণমেণ্টের সম্পত্তি হইবে অর্থাৎ সমাজ-তন্ত্র বা Socialism নীরবে দেশে প্রতিষ্ঠিত হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শিক্ষকের কর্ত্তব্য

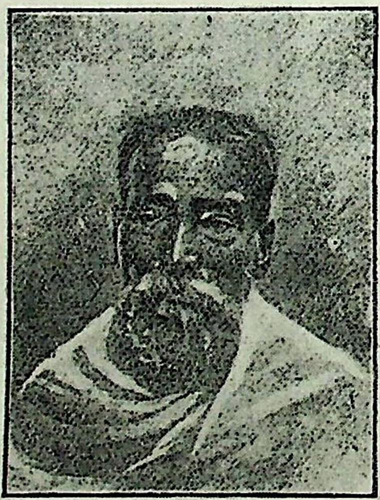
বর্ত্তমান যুগে নন্-কো-অপারেশন শব্দটির অর্থ ঠিকভাবে আমরা বুঝিতে না পারায় ছাত্রগণের সঙ্গে শিক্ষকদের সম্বন্ধের পবিত্রতা বহুল পরিমাণে ক্ষুণ্ণ হইয়াছে। নন্-কো-অপারেশন অর্থ অসহযোগ। ১৯২০ খৃষ্টাব্দে মহাত্মা গান্ধী প্রচার করিলেন যে, আত্মশুদ্ধির জন্য Non-co-operatin with injustice, অর্থাৎ যাহা কিছু অন্যায়, তাহার সঙ্গে সহযোগিতা বর্জ্জন করিতে হইবে। সুতরাং মহাত্মা গান্ধীর প্রবর্ত্তিত যে নন্-কো-অপারেশন, তাহার অর্থ **অন্যায়-বর্জ্জন** বা অবিচার বর্জ্জন। মহাত্মা গান্ধী আরও বলিলেন, যেহেতু ইংরাজ গভর্ণমেণ্ট অবিচার করিতেছে, সুতরাং সেই গভর্ণমেণ্টের সংসর্গ অর্থাৎ উহার কার্য্য-প্রণালীকে বর্জ্জন করিতে হইবে। অতএব ইংরাজ-প্রবর্ত্তিত আদালত, ফৌজদারী, কেরাণীখানা, ডাক্তারখানা, শিক্ষা-প্রতিষ্ঠান প্রভৃতিও বর্জ্জন করিতে হইবে।

কিন্তু অনেকে মনে করিলেন যে, ইহার কোনটিই বর্জ্জন করা চলে না। কেননা উহা করিতে অসাধারণ ত্যাগের প্রয়োজন। শুধু স্কুল-কলেজ বর্জ্জন করিলেই অভিভাবকগণের আশু ক্ষতি সর্ব্বাপেক্ষা কম হয়, সুতরাং ছাত্রগণই এই অসহযোগ আন্দোলনের প্রধান ধ্বজাধারী হইয়া দাঁড়াইল। ছাত্রগণ সরল ও উদার। তাহারা দলে দলে বিদ্যালয় ত্যাগ করিল। শিক্ষকগণ বুঝাইলেন, "দেশের কাজ করিও প্রাতে ও বৈকালে অবসর সময়ে। দুপুর বেলা পড়ার সময়ে পড়ার কাজ কর। বৃথা বৎসরটি নষ্ট করিয়া ভবিষ্যৎ জীবন নষ্ট করিও না।" এই উপদেশ অধিকাংশ ছাত্রেরই ভাল লাগিল না। তাহারা বলিয়া উঠিল, "শিক্ষকগণ দেশদ্রোহী, তাঁহারা আমাদের কার্য্যে বাধা দেন।" জনসাধারণের অনেকেই যে গভর্ণমেণ্টের প্রতিষ্ঠিত আদালত ও হাসপাতাল ত্যাগ করিলেন না এবং তাঁহারাও যে শিক্ষকদের সম-অপরাধী, ইহা বৈষয়িক বুদ্ধি-বিবর্জ্জিত ছাত্রগণ বুঝিল না। ফলে শিক্ষকগণ ছাত্রদের শ্রদ্ধা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হারাইল। এস্থলে ছাত্রগণের নিকট আমার নিবেদন, ইহা পরীক্ষিত সত্য যে, যে সকল ছাত্রের শিক্ষকের প্রতি শ্রদ্ধা নাই, তাহারা শিক্ষনীয় বিষয়-গুলিতে উৎকর্ষ লাভ করিতে পারে না। শিক্ষকের প্রতি ছাত্রগণ যতবেশী নির্ভরশীল হইতে পারিবে, শিক্ষকের কর্ত্তব্যবোধও ততবেশী পরিমাণে বাড়িয়া যাইবে এবং শিক্ষকের নিকট হইতে ছাত্রগণ ততবেশী কাজ পাইতে পারিবে।



আদর্শ শিক্ষক ৺শিবনাথ শাস্ত্রী

আমরা যখন ৮৵০ আনায় ১ সের চিনি কিনি, তখন বিশেষ লক্ষ্য করিয়া দেখি যে, এক তোলাও ঠকি কিনা; ঠিক তেমনি, স্কুল কলেজে যখন প্রতি মাসে ৮।১০ টাকা মাহিনা দিয়া পড়ি, তখন এই বিবেচনা করা উচিত যে, এই ৮৲ টাকার পরিবর্ত্তে সর্ব্বাপেক্ষা বেশী জিনিস শিখিয়া লইতে পারি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কিনা। সুতরাং স্কুল কলেজের ছুটি, অৰ্দ্ধ ছুটি প্রভৃতি কমাইবার জন্য ছাত্রগণের মনোবৃত্তি জাগ্রত হওয়া উচিত এবং এই একই কারণে strike বন্ধ হওয়া উচিত। স্বাধীনতা লাভের পূর্ব্বে ও পরে ছাত্রগণের মানসিক দৃষ্টি-ভঙ্গীর পরিবর্ত্তনও প্রয়োজন। স্বাধীনতার পূর্ব্বের অসহযোগ এখন সহযোগে রূপান্তরিত হওয়া যুক্তিসঙ্গত।

শিক্ষকগণ সম্বন্ধে গবর্ণমেণ্টের নিকট আমার নিবেদন এই যে, Matriculation পাশ কেরাণী গভর্ণমেণ্ট অফিসে ঢুকিতে পারিলে ৪০০৲ টাকা মাহিনায় পেন্সন লইয়া থাকেন; কিন্তু M. A. ও B. T. পাশ শিক্ষক private school-এ ১০০৲।১৫০৲ টাকাতেই অবসর গ্রহণ করিতে বাধ্য হন। অধিকন্তু পেন্সন পাওয়ার তো প্রশ্নই উঠে না। ইহা অত্যন্ত দুঃখের বিষয় এবং ইহা একটা বিরাট অবিচার। দুর্ভাগ্যক্রমে আমাদের দরিদ্র দেশের দরিদ্র গভর্ণমেণ্ট বিবিধ বিভাগের চাহিদা মিটাইয়া শিক্ষকগণের ভরণপোষণের উপযুক্ত পরিমাণ অর্থ ব্যয় করিতে পারিতেছেন না। তবে প্রশ্ন এই, যতদিন ইহার বিহিত ব্যবস্থা না হয়, ততদিন পর্য্যন্ত আমরা শিক্ষকগণ কি আমাদের কর্ত্তব্য পালন করিব না? ছাত্রগণের মুখের দিকে চাহিলে আমাদের পুত্রের স্নেহময় মূর্ত্তিখানি কি তাহাদের মুখের পশ্চাতে ভাসিয়া উঠিবে না? ছাত্রদের প্রতি দণ্ড দেওয়ার সময়, অহিংসামূলক দণ্ড বিধান করিতে আমরা কি পরাঙ্মুখ হইব? কলেজের শিক্ষকগণ অনেক সময় জরিমানা করেন। প্রকৃত পক্ষে এই জরিমানা করা হয় পিতাকে। পিতা নির্দ্দোষ ও অনেকেই দরিদ্র। সুতরাং এই শাস্তি দরিদ্র দেশের অনুপযোগী। কেহ কেহ ছাত্রদের percentage কাটেন; তাহাতে অনেক সময় ছাত্রদের জীবনের একটি মহামূল্য বৎসর নষ্ট হইয়া যায়। ফলে কাহারো কাহারো গভর্ণমেণ্টের চাকরীর আশা চিরদিনের জন্য লুপ্ত হয়। এই শাস্তিও এদেশের পক্ষে অনুপযোগী।

সর্ব্বকালে ও সর্ব্বদেশে অধ্যাপনা-বৃত্তি ত্যাগবৃত্তির সহিত যুক্ত। এই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কথা মনে রাখিয়া একদিকে যেমন বেতন বৃদ্ধির জন্য গভর্ণমেণ্টের উপর আমরা শিক্ষকগণ চাপ দিব, সঙ্গে সঙ্গে নিজ চরিত্রের উদাহরণ দ্বারা ছাত্রগণকে আয়ত্তে রাখিব এবং ভালবাসার দ্বারা তাহাদের চিত্ত জয় করিব। ছাত্রগণও শিক্ষকের নিকট নতশির ও শ্রদ্ধাবান্ হইবে। ইহাই শিক্ষক ও ছাত্রের সাধারণ কর্ত্তব্য। পরস্পর পরস্পরের দোষ দেখাইয়া শক্তিক্ষয় না করিয়া পরস্পরের গুণ গ্রহণ করিয়া ছাত্র-শিক্ষকের শ্রদ্ধা ও ভালবাসার বন্ধন সমাজে ফিরাইয়া আনা একান্ত প্রয়োজন।

ছাত্রদের ভবিষ্যৎ জীবন সম্বন্ধে কোন ধারণা নাই বলিয়া তাহারা স্কুল কলেজের শিক্ষাকে উপেক্ষা করে। প্রত্যেক স্কুল ও কলেজে যতগুলি ছাত্র বাহির হইয়া পরবর্ত্তী জীবনে কৃতী হইয়াছে, তাহাদের নামের তালিকা বড় বড় অক্ষরে দেওয়ালে টাঙানো থাকা চাই। সম্ভব হইলে ছবিও টাঙানো থাকা উচিত। ইহার দ্বারা ছেলেদের মনে একটা উচ্চাকাঙ্ক্ষা জাগিতে পারে।

গভর্ণমেণ্টের কর্ত্তব্য, যতগুলি বৃত্তি দেশে প্রচলিত আছে, প্রত্যেক বৃত্তিকে অবলম্বন করিয়া শতশত স্কুল খোলা। যাহার যে শিক্ষা রোচনীয়, সে তাহাই গ্রহণ করুক। সাধারণ স্কুল কলেজেও ভিড় অনেক কমিয়া যাইবে। এই পড়া-বিদ্যার চেয়ে হাতে কলমে শেখা বিদ্যার দিকে এ যুগের ছেলেদের ঝোঁক বেশী।

গ্রন্থকারের কর্ত্তব্য

সর্ব্বপ্রথমে যখন গ্রন্থ প্রস্তুত হয়, তখন লোক-শিক্ষাই ইহার উদ্দেশ্য ছিল। বর্ত্তমানেও সেই উদ্দেশ্য সম্মুখে রাখিয়া গ্রন্থকারগণের গ্রন্থ রচনা করা কর্ত্তব্য। কিন্তু বর্ত্তমান খাদ্য-সমস্যা ও অর্থাভাবের যুগে অনেকেই গ্রন্থ রচনা করেন দু পয়সা উপার্জ্জনের জন্য। সুতরাং গ্রন্থকে জনপ্রিয় করার জন্য অনেক সময়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গ্রন্থকারকে লঘু বিষয়ের আলোচনা করিতে হয়। গ্রন্থকার তখন ভুলিয়া যান যে, এরূপ করার ফলে তাঁহার নিজের পুত্র কন্যাগণও ঐ লঘু পুস্তক পাঠ করিয়া দুর্ব্বলমনা হইয়া পড়ে।

বর্ত্তমান যুগে সহজে পরীক্ষার পাশ করার জন্য সংক্ষিপ্ত প্রশ্নোত্তরমালা প্রভৃতি পুস্তক বাহির হইতেছে। ইহার মধ্যে কতক পুস্তক বেশ উপকারী; কিন্তু অধিকাংশই ছাত্রদিগের মস্ত ক্ষতি সাধন করে। কোন কোনও পুস্তকে বেশ্যার চরিত্র যে বেশ উন্নত হইতে পারে, তাহা আদর্শরূপে পাঠকের নিকট উপস্থিত করা হইয়াছে। ফলে বেশ্যার পোষাক, বেশ্যার অভিনয় প্রভৃতির বিরুদ্ধে যে বিরাট ঘৃণার ভাব সমাজে থাকা উচিত, তাহা কমিয়া গিয়াছে। কোন কোন পুস্তকে নারী-নৃত্য, নরের সম্মুখে প্রদর্শন করিয়া যে অর্থ উপার্জ্জন করা হয়, তাহার ভূয়সী প্রশংসা করা হইয়াছে। কোন কোন পুস্তকে চুরি ডাকাতি এবং পর-স্ত্রী অপহরণ প্রভৃতি সমাজ-বিধ্বংসী ঘটনার বিস্তৃত কাহিনী লিপিবদ্ধ হইয়াছে। বিবাহ-বন্ধন ছিন্ন করিয়া অবৈধ প্রেম-ঘটিত পুস্তক প্রকাশিত হইতেছে এবং ইহা পাঠ করিয়া আমাদের ভবিষ্যৎ আশাস্থল যুবক-যুবতীর মস্তিষ্ক দিন দিন লঘু হইতে লঘুতর হইয়া পড়িতেছে।

সমাজকে রক্ষা করার এবং উন্নত করার দায়িত্ব ও সুযোগ গ্রন্থকারগণের। অর্থ উপার্জ্জনের লোভে সমাজের অনিষ্ট সাধন করা একপ্রকার চৌরকার্য্য, পরস্বাপহরণ। ইহা শুধু অর্থের অপহরণ নহে, ইহা জাতির মস্তিষ্কেরও অপহরণ।

আইনজীবিগণের কর্ত্তব্য

জনসাধারণ আইনজীবিগণের নিকট কখনও যান বিপদে পড়িয়া, আবার কখনও বা যান দুষ্ট বুদ্ধি লইয়া। আমি আমার প্রাপ্য পারিশ্রমিক লইব, কিন্তু

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাহার কার্য্যটি ষোল আনি করিয়া দিব এবং বিপক্ষের অনুরোধ বা বিপক্ষ হইতে টাকা লইয়া মক্কেলের কার্য্য নষ্ট করিব না, এইরূপ দৃঢ়তা প্রত্যেক আইন-জীবীর পক্ষে প্রধান ধর্ম্ম। দ্বিতীয় স্থলে অর্থাৎ যদি কোন দুষ্টবুদ্ধি লোক মিথ্যা মামলা করিয়া বিপক্ষ হইতে জমি বা টাকা আদায় করিয়া নিজের অর্থাভাব ঘুচাইতে চাহে কিংবা ধনী হইতে চাহে, তখন তাঁহাদের কর্ত্তব্য এই সকল মিথ্যা মোকদ্দমাকে প্রশ্রয় না দেওয়া। কারণ উকিল মোক্তারগণ সকলেই তীক্ষ্ণবুদ্ধিসম্পন্ন, এবং উচ্চশিক্ষিত।

অনেক আইন-ব্যবসায়ী বলিয়া থাকেন যে, তাঁহাদের কাজ হইল মক্কেল আসিলেই তাহার উপদেশ অনুযায়ী একটা মোকদ্দমা খাড়া করা। ইহা অযৌক্তিক। প্রথমতঃ প্রত্যেক অভিজ্ঞ আইনজীবীই জানেন যে, যতই ওজস্বিনী ভাষায় অকাট্য যুক্তি দ্বারা মিথ্যা ঘটনাকে সত্য বলিয়া প্রমাণ করার চেষ্টা হউক না কেন, শতকরা ৯৯ স্থলে হাকিম প্রকৃত সত্যটি বিচার-বুদ্ধি দ্বারা নির্দ্ধারণ করিয়া তদনুযায়ী রায় দিয়া থাকেন। দ্বিতীয়তঃ Government আইনজীবিগণকে সনদ দেন এইজন্য যে, তাঁহারা গভর্ণমেণ্টকে সুবিচার করিতে সাহায্য করিবেন। মিথ্যার প্রশ্রয় দিয়া সুবিচারকে নষ্ট করিতে কিংবা হাকিমের মনে সন্দেহ জন্মাইবার জন্য আইন-জীবিগণ সৃষ্ট হন নাই। আইনজীবিগণ হয়ত বলিবেন, "আমাদের জীবিকার জন্য উপার্জ্জনও ত চাই।" তদুত্তরে আমাদের বিনীত নিবেদন, "আপনারা আপনাদের ফিস্ দুইগুণ, তিনগুণ কি চারিগুণ করিয়া লউন, কিন্তু যাহা মিথ্যা বলিয়া বুঝিবেন, তাহা বর্জ্জন করুন।" উকিল মোক্তারগণই দেশের জনসাধারণের সঙ্গে বিবিধ কারণে যুক্ত এবং তাঁহারাই নেতা। তাঁহারা যদি সত্যে শ্রদ্ধাবান্ না হন, তাহা হইলে জনসাধারণকে অসত্য ও অসাধুতা হইতে রক্ষা করিবে কে? নেতৃগণই তো আমাদের আদর্শ!

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চিকিৎসকগণের কর্ত্তব্য

চিকিৎসকগণ সমাজের বিশেষ বন্ধু। যখন আমরা ব্যাধিগ্রস্ত হই, তখন চিকিৎসক বাড়ীতে আসিলে প্রাণে বল পাই এবং মনে হয় যেন অনেকটা সুস্থ হইয়াছি। সুতরাং চিকিৎসকের প্রথম কর্ত্তব্য, রোগীকে আশ্বস্ত করা এবং তাহার মনে যাহাতে সাহস ও বল আসে, সেইরূপ হিত কথা বলা। দ্বিতীয় কর্ত্তব্য হইল, রোগীর অবস্থায় নিজকে কল্পনা করা এবং তদনুযায়ী চিকিৎসার ব্যবস্থা করা। যদি চিকিৎসক মনে করেন যে, তাঁহার চিকিৎসায় কোন ফল হইবে না, তবে তাহা স্পষ্ট করিয়া সরল ভাবে রোগীর অভিভাবকের নিকট বলা এবং ঔষধের ব্যবস্থা না করা, চিকিৎসকগণের পক্ষে প্রধান কর্ত্তব্য। কেহ কেহ বলেন যে, এই সরলতার অভাবে রোগী অনেক সময় ব্যারামে বেশী দিন ভুগিয়া থাকে এবং কখন কখনও মৃত্যুমুখে পতিত হয়। কারণ মানুষের জীবন লইয়া খেলা চলে না। নিজের কিছু আয় বৃদ্ধি হইবে বলিয়া অন্যের জীবনকে বিপন্ন করা বা জীবনহানি করা, ইহার চেয়ে বড় অন্যায় আর কি আছে?

আবার দেখা যায়, কোন কোন চিকিৎসক অন্য প্রণালীর চিকিৎসার বিরুদ্ধে জনসাধারণের নিকট প্রচার করিয়া থাকেন। অবশ্য ইহাদের সংখ্যা অতি অল্প। এই অসাধু অভ্যাসও বর্জ্জনীয়। কিছুদিন পূর্ব্বে বাংলা দেশের কোন স্থানে হোমিওপ্যাথি ও এলোপ্যাথির মধ্যে কোন্‌টা ভাল, এই তর্কের ফলে দুইটি দলের সৃষ্টি হইয়াছিল এবং এই দলাদলির পরিণামে একটি লোক খুন ও কতিপয় ব্যক্তি আহত হইয়াছিল। চিকিৎসকগণের মনে রাখা কর্ত্তব্য যে, এলোপ্যাথি, হোমিওপ্যাথি, ইউনানী বা হেকিমী, আয়ুর্ব্বেদ ও বায়োকেমিক—ইহা ভিন্ন ভিন্ন অসাধারণ শক্তি-সম্পন্ন পুরুষগণের প্রবর্ত্তিত মানুষের জীবনরক্ষার বিভিন্ন প্রণালী মাত্র। প্রত্যেকটি প্রণালীর উদ্দেশ্যই মহৎ,—জনসেবা ও জীবনরক্ষা। কোন ব্যাধি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হয়ত এক পদ্ধতির চিকিৎসায় বিদূরিত হইল না, কিন্তু অন্য প্রণালীর চিকিৎসায় বিদূরিত হইল। ইহাতে দুই প্রণালীর মধ্যে বিবাদের কোন কারণ নাই। তবে মাঝে মাঝে যে ঝগড়া এবং স্থায়ী মনোমালিন্য হইয়া থাকে, ইহা আমাদের বিশেষ দুর্ভাগ্য বলিতে হইবে। গ্রন্থকারের জীবনে উক্ত পাঁচ প্রণালীর চিকিৎসকগণেরই সাহায্য লইয়া পরীক্ষা করা হইয়াছে। দেখা গিয়াছে যে, বিভিন্ন ক্ষেত্রে প্রত্যেক প্রকারের চিকিৎসকই অতি সুন্দর ফল উৎপাদন করিয়াছেন।

কর্ম্মচারীর প্রতি মনিবের কর্ত্তব্য

এ স্থলে পরস্পরের মধ্যে সদ্ভাব ও ভালবাসা বাঞ্ছনীয়। সহৃদয় ব্যবহার দ্বারা যেমন বেশী কাজ পাওয়া যায়, তেমনি মনিব ও কর্ম্মচারীর যে দ্বন্দ্ব বর্ত্তমান যুগে সমাজে মহা-অশান্তির সৃষ্টি করিয়াছে, তাহা অপেক্ষাকৃত প্রশমিত হইতে পারে। তবে শুধু মিষ্টি কথায় মানুষের পেট ভরে না। এই অন্ন-বস্ত্র-সমস্যার যুগে মনিবকে সর্ব্বপ্রথম এই কথাই বিবেচনা করিতে হইবে যে, কোন কর্ম্মচারীর পক্ষে তাহার পরিবারের লোক কয়টি বাঁচাইয়া রাখিতে সর্ব্বাপেক্ষা কম কত খরচের প্রয়োজন হয়। সেই খরচের টাকা মনিবকে মাহিনারূপে দিতে হইবেই। নতুবা কর্ম্মচারীর দৈনন্দিন অভাব তাঁহার কর্ত্তব্যের পথে অন্তরায় হইবে এবং বর্ত্তমান রাষ্ট্রীয় আবহাওয়ায় কর্ম্মচারী মনে মনে মনিবের প্রতি হিংসা পোষণ করিতে থাকিবে। যদি মনিব ঐরূপ মাহিনা দিতে অক্ষম হন, তাঁহার কর্ত্তব্য ঐরূপ কর্ম্মচারী না রাখা এবং এমন লোক নিযুক্ত করা, যাঁহার পরিবারস্থ লোকের নিম্নতম খরচ মনিবের পক্ষে দেওয়া সম্ভবপর। কর্ম্মচারীর নিজের কিংবা তাঁহার পরিবারস্থ কোন ব্যক্তির অসুখ হইলে মনিবের পক্ষে সম্ভবপর হইলে নিজে গিয়া সেই অসুস্থ ব্যক্তিকে দেখা এবং যাহাতে অল্প খরচে সুচিকিৎসা হইতে পারে, তাহার ব্যবস্থা করা উচিত।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পাশ্চাত্ত্য উদাহরণে মিথ্যা অভিমান আমাদের ভিতরে এমনিভাবে প্রবেশ করিয়াছে যে, মনিবের পক্ষে কর্ম্মচারীর বাড়ীতে যাইয়া সহানুভূতিসূচক সৌজন্যকে আমরা অপমান-সূচক কার্য্য বলিয়া মনে করি। এই মনোবৃত্তির বিরুদ্ধে প্রবল মানসিক শক্তি প্রয়োগ করা সঙ্গত।

পক্ষান্তরে মনিবের প্রতি কর্ম্মচারীরও সহানুভূতি এবং কৃতজ্ঞতাসূচক কর্ত্তব্য রহিয়াছে। কর্ম্মচারীর স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য যে, মনিবের অর্থ দ্বারাই তাঁহার ও তাঁহার পরিবারের প্রতিপালন হইতেছে। হয়তো এই অর্থ মনিব নিজে উপার্জ্জন করিতেছেন না, মনিব হয়তো সেই অর্থের সাময়িক বিতরণ-কারী মাত্র। এরূপ স্থলেও কর্ম্মচারীর প্রাণে কৃতজ্ঞতার ভাব পোষণ করা উচিত। আমাদের সকলেরই মনে রাখা কর্ত্তব্য যে, কোন ব্যক্তি পৃথিবীতে একা বাস করিতে পারে না, অন্যের প্রতি নির্ভর করিতেই হয়। সুতরাং যাঁহার উপর নির্ভর করিব, তাঁহাকে ভালবাসা এবং তাঁহার প্রতি কৃতজ্ঞতার ভাব পোষণ করা কর্ত্তব্য। কোন লোককে নিযুক্ত করার পূর্ব্বেই খুব ভাল করিয়া দেখা কর্ত্তব্য, সেই লোকের যোগ্যতা কতখানি। নিয়োগের পর সেই লোককে পরিবর্ত্তন করার প্রশ্ন আসে না। আমার পুত্রকন্যার মধ্যে যদি একটি অকর্ম্মণ্য বা চরিত্রহীন হইয়া পড়ে, তখন তাহাকে বদলাইবার কথা কি মনে আসে? তখন চেষ্টা করি যে, কি প্রকারে তাহাকে কর্ম্মক্ষম ও চরিত্রবান্ করা যায়। কর্ম্মচারী সম্বন্ধেও ঐ একই কথা প্রযোজ্য। কেননা, সে তাহার শরীরের রক্ত জল করিয়া আমাকে পরিবার প্রতিপালনে সহায়তা করিতেছে।

জনসাধারণের প্রতি গভর্ণমেণ্টের কর্ম্মচারীদের কর্ত্তব্য

গভর্ণমেণ্টের কর্ম্মচারিগণের সর্ব্বপ্রথম মনে রাখা উচিত যে, জনসাধারণের প্রদত্ত অর্থের দ্বারাই তাঁহাদের পরিবারের ভরণপোষণ চলিতেছে এবং জনসাধারণের মঙ্গল বিধানের জন্যই তাঁহারা নিযুক্ত রহিয়াছেন; সুতরাং

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জনসাধারণের প্রতি সদ্ব্যবহার কর' এবং সর্ব্বপ্রকার অভদ্র ও কর্কশ ব্যবহার বর্জ্জন করা উচিত। ইংরাজী আমলের কর্কশ ব্যবহারের রেশ এখনও আমাদের গভর্ণমেণ্টের কর্ম্মচারীদের মধ্যে রহিয়াছে। আশা করা যায়, ইহা ক্রমশঃ হ্রাস প্রাপ্ত হইবে। পক্ষান্তরে জনসাধারণেরও কর্ত্তব্য, গভর্ণমেণ্টের কর্ম্মচারিগণকে অন্যায় অনুরোধ ও উপরোধ দ্বারা ব্যতিব্যস্ত করিয়া না তোলা।

কোনও পরিবারের কর্ত্তার প্রতি আমরা পরিবারস্থ সকলে শ্রদ্ধা ও সম্মান প্রদর্শন করিয়া থাকি, যদিও কর্ত্তা আমাদের প্রতিনিধি মাত্র এবং কর্ত্তা অনেক সময় আমাদের সকলের উপার্জ্জিত অর্থই ব্যবহার করিয়া থাকেন। আমাদের প্রতিনিধি গবর্ণমেণ্টের কর্ম্মচারীর প্রতিও আমাদের সম্মান প্রদর্শন করা কর্ত্তব্য, যদিও তাঁহারা আমাদের অর্থের দ্বারাই নিযুক্ত। আমরা শ্রদ্ধাবিহীন হইয়া তাঁহাদিগকে উত্যক্ত করিলে তাঁহারা কোন কাজই করিতে পারিবেন না।

এস্থলে অতি সঙ্কুচিতভাবে একটি কথা নিবেদন করিতেছি। কৃতাঞ্জলি পুটে প্রার্থনা যে, আমার এই মন্তব্যটি যুক্তিযুক্ত কিনা, গভর্ণমেণ্টের কর্ম্ম-চারিগণ প্রত্যেকে নির্জ্জনে নিজকে জিজ্ঞাসা করিয়া সিদ্ধান্তে উপনীত হইবেন এবং আমার এই ধৃষ্টতা মার্জ্জনীয় কিনা, বিচার করিবেন।

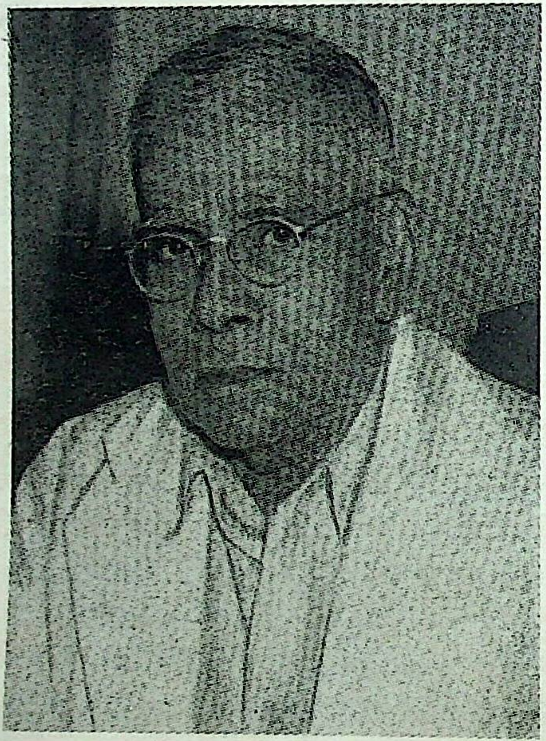
প্রথমতঃ, আমার মনে হয় যে, ইংরাজ-আমলের শিক্ষা ভুলিয়া নূতন ভাবে মনকে শিক্ষিত করা গভর্ণমেণ্টের কর্ম্মচারীদের পক্ষে অতি শীঘ্র প্রয়োজন। কেননা আমাদের জনসাধারণের সুখ শান্তি তাঁহাদের উপরই পৌনে ষোল আনা নির্ভর করে। ইংরাজ-আমলে গভর্ণমেণ্টের কর্ম্মচারীর প্রধান কর্ত্তব্য ছিল, ইংরাজের দমন ও শোষণ কার্য্যে সহায়তা করা। এই কার্য্যে যিনি যত সাহায্য করিতে পারিতেন, তাঁহার তত উন্নতি হইত—তিনি শুধু মাহিনা বেশী পাইতেন না, সময় সময় তিনি খেতাব দ্বারাও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



অসাধারণ সংযমী ও ত্যাগী বাংলার আদর্শ গবর্ণর শ্রীযুক্ত হরেন্দ্র চন্দ্র মুখার্জ্জি। ইনি স্বেচ্ছায় (অন্যের অনুরোধ বা তাড়নায় নহে) নিজের মাসিক মাহিনা ৫৫০০৲ টাকা হইতে ৫০০৲ টাকায় হ্রাস করিয়া জনসাধারণের প্রতি ও নিম্ন বেতনভোগী কর্ম্মচারীদের অভাব জনিত দুঃখের প্রতি সহানুভূতির একটি উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত দেখাইয়াছেন। জনতার দুঃখে হরেন্দ্র চন্দ্র নীরবে একাকী অশ্রু বিসর্জ্জন করিয়া থাকেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অলঙ্কৃত হইতেন। বর্ত্তমান স্বাধীনতায় দমন ও শোষণের পরিবর্ত্তে একদিকে সাম্য, মৈত্রী ও ভালবাসা, অন্যদিকে পোষণ ও সন্তোষ সাধন গভর্ণমেণ্টের কর্ম্মচারিগণের অভ্যাস করিতে হইবে। আমার মনে হয়, স্বয়ং গভর্ণর হইতে আরম্ভ করিয়া যাবতীয় শিক্ষিত কর্ম্মচারীর এইরূপ কোমলতা ও সহৃদয়তা প্রয়োজন, যাহাতে দেশের অর্দ্ধনগ্ন, অস্থিসর্ব্বস্ব ও নিরক্ষর কোন নাগরিকের দিকে চাহিলে প্রাণে এমন গভীর বেদনার সঞ্চার হয়, যেন ঐ বেদনা তরল অশ্রুতে পরিণত হইয়া কর্ম্মচারীর জীবন ধন্য করিয়া দেয়। এই মনোবৃত্তিই হইল জনসাধারণের পক্ষে রাষ্ট্রের কর্ত্তৃত্ব-ভার গ্রহণের যোগ্যতার কষ্টিপাথর। কেহ কেহ ইহাকে মানসিক দুর্ব্বলতা মনে করিতে পারেন। কিন্তু ইহাই হইল একটা বিরাট সবলতা। শুধু ইহারই সাহায্যে বৈদেশিক শোষণ হইতে এবং আভ্যন্তরিক জনসাধারণের উত্তেজনা হইতে দেশকে রক্ষা করা যায়।

অন্যদিকে যে সকল কর্ম্মচারী আফিসের সময় গল্পগুজব করিয়া বা তর্ক করিয়া জনসাধারণের অর্থের অপচয় করেন কিংবা দুর্নীতিব্যঞ্জক কার্য্যে মুখ্য বা গৌণভাবে সহায়তা করিয়া জনসাধারণকে প্রকারান্তরে নিপীড়িত করেন, তাঁহাদিগকে অতি দৃঢ়ভাবে সংযত করা গভর্ণমেণ্টের উচ্চ কর্ম্মচারীদের প্রধান কর্ত্তব্য। গভর্ণমেণ্টের কর্ম্মচারীদের প্রত্যেকের **খাঁটি দেশ-প্রেমিক** হওয়া নিতান্ত প্রয়োজন। এই দেশ-প্রেম প্রাণে জাগ্রত করার একটা প্রধান উপায়, উচ্চপদস্থ কর্ম্মচারিগণ কর্ত্তৃক স্বয়ং তাঁহাদের অধীনস্থ কর্ম্মচারীদের সভাসমিতি করিয়া দেশ-হিতৈষণার কথা আলোচনা করা। এইরূপ করিলে উচ্চ কর্ম্মচারীর মনও ক্রমে শুদ্ধ ও শক্তিশালী হইবে।

তৃতীয়তঃ ইংরাজের প্রচণ্ড নীতিতে বিশ্বাসী দেশের অর্দ্ধমৃত বুভুক্ষু বা উৎপীড়িত জনসাধারণ যখন ক্ষিপ্ত হইয়া গভর্ণমেণ্টের নিরপরাধ কর্ম্মচারীদের উপর গালিবর্ষণ করিতে থাকে এবং বিবিধ প্রকার অভদ্র ব্যবহার করে, তখন সেই বাক্যবাণ ও অপমান সহ্য করার অসাধারণ সহিষ্ণুতা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এবং রোষ দমন হইল গভর্ণমেণ্টের কর্ম্মচারীদের অন্যতম শিক্ষণীয় বিষয়। তাঁহাদিগকে এ সত্যটি স্বীকার করিয়া লইতে হইবে যে, যে উচ্ছৃঙ্খলতার মধ্যে স্বাধীনতা আসিয়াছে, সেই শৃঙ্খলা-ভঙ্গের আবহাওয়া কিছুকাল সমাজকে ব্যতিব্যস্ত করিবেই করিবে। অতএব উহা সহ্য করা প্রয়োজন।

সুতরাং মানসিক কোমলতা ও কঠিনতার যুগপৎ সমন্বয় এবং সহিষ্ণুতা ও অহিংসার অভ্যাস হইল নবার্জ্জিত স্বাধীন দেশের গভর্ণমেণ্ট-কর্ম্মচারীদের প্রকটমান কঠিন কর্ত্তব্য।

আইন পরিষদের সদস্যগণের কর্ত্তব্য

আমরা ভোটদ্বারা মিউনিসিপ্যালিটির কমিশনার, ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ড, ইউনিয়ন বোর্ডের মেম্বার এবং আইন পরিষদের সদস্য নির্ব্বাচন করিয়া থাকি। নির্ব্বাচিত সদস্যের মনে রাখা কর্ত্তব্য যে, যাঁহাদের ভোটে তিনি নির্ব্বাচিত হইয়াছেন, তাঁহাদের অভিমতই তিনি প্রকাশ করিতে বাধ্য; তাঁহার নিজের ব্যক্তিগত মত প্রকাশ করিতে পারেন না। সুতরাং যখনই কোন জটিল প্রশ্ন উপস্থিত হইবে, তখনই তাহা Constituency বা নির্ব্বাচকগণের প্রতিনিধি-বোর্ড গঠন করিয়া তাঁহাদের মত লইয়া সেই মত আইন পরিষদে প্রকাশ করা কর্ত্তব্য। পক্ষান্তরে ভোটারগণেরও কর্ত্তব্য যে, (১) তাঁহাদের মধ্য হইতে ছোট একটি প্রতিনিধি-বোর্ড গঠন করিয়া তাঁহাদের মতামত ঐ বোর্ডের মারফতে তাঁহাদের নির্ব্বাচিত সদস্যগণকে জ্ঞাপন করা। (২) যদি কখন দেখা যায় যে, কোন সদস্য প্রতিনিধি-বোর্ডের মতের বিরুদ্ধে মত প্রকাশ করিতেছেন, তবে সদস্য-পদ হইতে তাঁহাকে অপসারিত করা এবং পরবর্ত্তী নির্ব্বাচনে যাঁহারা এই প্রতিনিধি-বোর্ডের মত মানিয়া চলিতে ইচ্ছুক, শুধু এইরূপ সদস্যই নির্ব্বাচন করা এবং তদুদ্দেশ্যে ব্যাপক ভাবে জনশিক্ষার ব্যবস্থা করা। পক্ষান্তরে সদস্যকে যেন অযথা নিন্দা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করা কিংবা তাঁহার বিরুদ্ধে কোন প্রকার মিথ্যা অভিযোগ আরোপ করা না হয়, তদ্বিষয়েও ভোটারগণকে বিশেষ সতর্ক থাকিতে হইবে।

নিবেদন (১৩)—ব্যবসায়ে সম্মান, উহার অন্তরায় ও প্রতিকার

আমরা ব্যবসায়িগণকে বিবিধ কারণে সম্মান করিয়া থাকি। প্রথমতঃ তাঁহারাই আমাদের খাদ্য দ্রব্য এবং অন্যান্য নিতান্ত দরকারী জিনিস অর্থের বিনিময়ে যোগান। তাঁহারা না থাকিলে উৎপাদনকারীদের নিকট হইতে দ্রব্যাদি সংগ্রহ করিতে আমাদের অনেক ক্লেশ স্বীকার করিতে হইত। দ্বিতীয়তঃ যাঁহারা চাকুরী করেন তাহাদের মৃত্যুর পরে পরিজনবর্গ সেই চাকুরী পায় না, কিন্তু কোন ব্যবসায়ীর মৃত্যুর পর স্ত্রীপুত্র ইত্যাদি পরিজনগণ ব্যবসায়ের আয়ের দ্বারা পুরুষানুক্রমে জীবিকা নির্ব্বাহ করিতে পারে। এই হিসাবে চাকুরী হইতে ব্যবসায়ের মূল্য অনেক বেশী। তৃতীয়তঃ বর্ত্তমান মূল্যবৃদ্ধির যুগে সাধারণ চাকুরীজীবিগণের পক্ষে মাহিনা দ্বারা জীবিকানির্ব্বাহ করা অতীব কষ্টকর। চতুর্থতঃ চাকুরীতে মাহিনা প্রতি বৎসর যে হারে বৃদ্ধি হয়, ব্যবসায়ে তাহা অপেক্ষা অধিক হারে প্রতি বৎসর আয়বৃদ্ধির সম্ভাবনা অনেক বেশী থাকে।

একটি শ্রেষ্ঠ কথা প্রচলিত আছে—

"বাণিজ্যে বসতে লক্ষ্মীঃ
তদর্দ্ধং কৃষিকর্ম্মণি।
তদর্দ্ধং রাজসেবায়াং
ভিক্ষায়াং নৈব নৈব চ ॥"

অর্থাৎ বাণিজ্য দ্বারা পরিপূর্ণ সম্পদ লাভ হয়, কৃষি দ্বারা অর্দ্ধেক, চাকুরীতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উহার অর্দ্ধেক এবং ভিক্ষায় কিছুই হয় না।" ইহা ছাড়া, ব্যবসায়ে চাকুরী অপেক্ষা স্বাধীনতা বেশী উপভোগ করা যায়। প্রকৃত পক্ষে চাকুরীর ভিতরে একটা গুরুতর হীনতার ভাব লুক্কায়িত আছে। ছোট বড় সকলকেই তাহাদের উচ্চতর কর্ম্মচারীকে তোষামোদ করিতে হয়।

অনেক সময় মিথ্যা অভিনয় করিয়া মনিবকে খুসী করিতে হয়। তোষামোদ করিতে করিতে নিম্ন কর্ম্মচারীর আত্ম-সম্মান-বোধ লুপ্ত হয়। Boss বা ঊর্দ্ধতন প্রভু হাসিলে অধীনস্থ ব্যক্তিকে হাসিতে হইবে; Boss দুঃখে মুখ ম্লান করিলে মনে যতই আনন্দ থাকুক না কেন, আমি অধীনস্থ চাকুরিয়া, আমাকে মুখ গুরুতর ভাবে গম্ভীর করিতেই হইবে, যেন আমার পুত্রশোক উপস্থিত। বাসার চাকরের প্রতি মনিব যে ব্যবহার করেন, অফিসের চাকুরিয়াগণ Boss-এর নিকট হইতে বিভিন্ন আকারে সেই ব্যবহারই পাইয়া থাকেন।

এই সকল কারণে চাকুরী অপেক্ষা ব্যবসায়ের প্রতি জনসাধারণের আকর্ষণ বেশী। তারপর আমাদের এই শিশু-রাষ্ট্রকে উন্নত করিতে হইলে চাকুরীয়াগণের ত্যাগবৃত্তি ও জনসেবার উৎসাহ যতখানি প্রত্যাশা করা যায়, ব্যবসায়িগণের নিকট হইতে জনসেবার সঙ্গতি ও প্রবৃত্তি তার চেয়ে ঢের বেশী প্রত্যাশা করা যাইতে পারে। কেননা ধনসম্পদ তাঁহাদেরই হাতে। রাষ্ট্রের শিল্প, বাণিজ্য, কৃষি-বিজ্ঞান প্রভৃতির জন্যও বহু অর্থের প্রয়োজন। এই অর্থ ব্যবসায়িগণের কাছ হইতেই পাওয়ার সম্ভাবনা বেশী। কর, শুল্ক ইত্যাদি রাষ্ট্র-ব্যবসায়িগণের কাছ হইতেই সব চেয়ে বেশী পরিমাণে আদায় হয়।

সম্মানের অন্তরায় :—জনসাধারণ মনে করে যে, ব্যবসায়িগণের কেহ কেহ নানা প্রকারে প্রতারণা করিয়া থাকেন। প্রথমতঃ খরিদ্দারদের নিকট হইতে অযথা মূল্য বেশী লন; দ্বিতীয়তঃ ওজনে কম দেন; তৃতীয়তঃ যে নমুনার জিনিস দেখানো হয়, জিনিস সরবরাহ করার সময় তাহার চেয়ে খারাপ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জিনিস দেওয়া হইয়া থাকে ; চতুর্থতঃ কোনও জিনিসে দোষ থাকিলে তাহা গোপন করিয়া বা ঢাকিয়া রাখিয়া খরিদ্দারগণের নিকট জিনিস বিক্রয় করা হয়। বাস্তবিক পক্ষে এত বড় অপরাধ ব্যবসায়িগণ করেন বলিয়া বিশ্বাস করিতে প্রবৃত্তি হয় না। প্রত্যেক মানুষেরই ইহা বুঝা উচিত যে, রাম যদি শ্যামকে ঠকায় এবং শ্যাম যদি মজিদকে ঠকায়, তাহা হইলে ক্রমেই প্রতারণা বাড়িয়া যাইবে এবং কালক্রমে কেহ না কেহ একদিন রামকেও ঠকাইবে। কাজেই প্রতারণা দ্বারা কেহই লাভবান্ হইতে পারে না। অথচ এই প্রতারণায় সমাজে একটি মহা-অশান্তির সৃষ্টি হয়। অসাধুতা ব্যবসায়কে সমূলে ধ্বংস করে। কোন ব্যবসায়ী ইচ্ছা করিয়া নিজের জীবিকার অবলম্বন ব্যবসায়টিকে সামান্য অবৈধ লাভের লোভে নষ্ট করিবে, ইহা স্বাভাবিক নয়।

শোনা যায়, কেহ কেহ আবার অত্যন্ত চড়া মূল্যে এমন কি গভর্ণমেণ্টের নির্দ্ধারিত মূল্য অপেক্ষা অধিক মূল্যে গোপনে দ্রব্যাদি বিক্রয় করিয়া থাকেন। এই সম্পর্কে বিশেষ চিন্তার বিষয় এই যে, রাম যদি ১৴ মণ চাউলে অতিরিক্ত ৫৲ টাকা লাভ করেন, এই মহার্ঘ চাউল যাঁহারা কিনেন, তাঁহাদের প্রত্যেকেরই অতিরিক্ত আয় করা প্রয়োজন। নতুবা চাউল কিনিবেন কি প্রকারে? সুতরাং যাঁহারা তেল, মাছ, তরিতরকারী বিক্রয় করেন কিংবা কাপড় জামা বিক্রয় করেন, তাঁহাদেরও প্রত্যেকের অতিরিক্ত লাভ করা প্রয়োজন। তাহার ফলে তরকারী, মাছ, কাপড়, জামা প্রভৃতি প্রত্যেকটি জিনিসের জন্যই রামকে অতিরিক্ত মূল্য দিতে হইবে। সুতরাং রাম চাউলে যে ৫৲ টাকা অতিরিক্ত লাভ করিয়াছেন, সেই পাঁচ টাকা এমন কি তার চেয়ে বেশী তাঁহার অতিরিক্ত খরচ হইয়া যাইবেই। কাজেই প্রকৃত পক্ষে রামের আর্থিক কোনও লাভ হইবেনা।

অধিকন্তু চোরাবাজারে বিক্রয় করার জন্য গভর্ণমেণ্টের হাতে একটি গুরুতর দণ্ডভোগ করার আশঙ্কা রহিয়াছে। এই জন্য কোনও বুদ্ধিমান্

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উহার অর্দ্ধেক এবং ভিক্ষায় কিছুই হয় না।" ইহা ছাড়া, ব্যবসায়ে চাকুরী অপেক্ষা স্বাধীনতা বেশী উপভোগ করা যায়। প্রকৃত পক্ষে চাকুরীর ভিতরে একটা গুরুতর হীনতার ভাব লুক্কায়িত আছে। ছোট বড় সকলকেই তাহাদের উচ্চতর কর্ম্মচারীকে তোষামোদ করিতে হয়।

অনেক সময় মিথ্যা অভিনয় করিয়া মনিবকে খুসী করিতে হয়। তোষামোদ করিতে করিতে নিম্ন কর্ম্মচারীর আত্ম-সম্মান-বোধ লুপ্ত হয়। Boss বা উর্দ্ধতন প্রভু হাসিলে অধীনস্থ ব্যক্তিকে হাসিতে হইবে; Boss দুঃখে মুখ ম্লান করিলে মনে যতই আনন্দ থাকুক না কেন, আমি অধীনস্থ চাকুরিয়া, আমাকে মুখ গুরুতর ভাবে গম্ভীর করিতেই হইবে, যেন আমার পুত্রশোক উপস্থিত। বাসার চাকরের প্রতি মনিব যে ব্যবহার করেন, অফিসের চাকুরিয়াগণ Boss-এর নিকট হইতে বিভিন্ন আকারে সেই ব্যবহারই পাইয়া থাকেন।

এই সকল কারণে চাকুরী অপেক্ষা ব্যবসায়ের প্রতি জনসাধারণের আকর্ষণ বেশী। তারপর আমাদের এই শিশু-রাষ্ট্রকে উন্নত করিতে হইলে চাকুরীয়াগণের ত্যাগবৃত্তি ও জনসেবার উৎসাহ যতখানি প্রত্যাশা করা যায়, ব্যবসায়িগণের নিকট হইতে জনসেবার সঙ্গতি ও প্রবৃত্তি তার চেয়ে ঢের বেশী প্রত্যাশা করা যাইতে পারে। কেননা ধনসম্পদ তাঁহাদেরই হাতে। রাষ্ট্রের শিল্প, বাণিজ্য, কৃষি-বিজ্ঞান প্রভৃতির জন্যও বহু অর্থের প্রয়োজন। এই অর্থ ব্যবসায়িগণের কাছ হইতেই পাওয়ার সম্ভাবনা বেশী। কর, শুল্ক ইত্যাদি রাষ্ট্র-ব্যবসায়িগণের কাছ হইতেই সব চেয়ে বেশী পরিমাণে আদায় হয়।

সম্মানের অন্তরায়:—জনসাধারণ মনে করে যে, ব্যবসায়িগণের কেহ কেহ নানা প্রকারে প্রতারণা করিয়া থাকেন। প্রথমতঃ খরিদ্দারদের নিকট হইতে অযথা মূল্য বেশী লন; দ্বিতীয়তঃ ওজনে কম দেন; তৃতীয়তঃ যে নমুনার জিনিস দেখানো হয়, জিনিস সরবরাহ করার সময় তাহার চেয়ে খারাপ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জিনিস দেওয়া হইয়া থাকে ; চতুর্থতঃ কোনও জিনিসে দোষ থাকিলে তাহা গোপন করিয়া বা ঢাকিয়া রাখিয়া খরিদ্দারগণের নিকট জিনিস বিক্রয় করা হয়। বাস্তবিক পক্ষে এত বড় অপরাধ ব্যবসায়িগণ করেন বলিয়া বিশ্বাস করিতে প্রবৃত্তি হয় না। প্রত্যেক মানুষেরই ইহা বুঝা উচিত যে, রাম যদি শ্যামকে ঠকায় এবং শ্যাম যদি মজিদকে ঠকায়, তাহা হইলে ক্রমেই প্রতারণা বাড়িয়া যাইবে এবং কালক্রমে কেহ না কেহ একদিন রামকেও ঠকাইবে। কাজেই প্রতারণা দ্বারা কেহই লাভবান্ হইতে পারে না। অথচ এই প্রতারণায় সমাজে একটি মহা-অশান্তির সৃষ্টি হয়। অসাধুতা ব্যবসায়কে সমূলে ধ্বংস করে। কোন ব্যবসায়ী ইচ্ছা করিয়া নিজের জীবিকার অবলম্বন ব্যবসায়টিকে সামান্য অবৈধ লাভের লোভে নষ্ট করিবে, ইহা স্বাভাবিক নয়।

শোনা যায়, কেহ কেহ আবার অত্যন্ত চড়া মূল্যে এমন কি গভর্ণমেণ্টের নির্দ্ধারিত মূল্য অপেক্ষা অধিক মূল্যে গোপনে দ্রব্যাদি বিক্রয় করিয়া থাকেন। এই সম্পর্কে বিশেষ চিন্তার বিষয় এই যে, রাম যদি ১/ মণ চাউলে অতিরিক্ত ৫৲ টাকা লাভ করেন, এই মহার্ঘ চাউল যাঁহারা কিনেন, তাঁহাদের প্রত্যেকেরই অতিরিক্ত আয় করা প্রয়োজন। নতুবা চাউল কিনিবেন কি প্রকারে? সুতরাং যাঁহারা তেল, মাছ, তরিতরকারী বিক্রয় করেন কিংবা কাপড় জামা বিক্রয় করেন, তাঁহাদেরও প্রত্যেকের অতিরিক্ত লাভ করা প্রয়োজন। তাহার ফলে তরকারী, মাছ, কাপড়, জামা প্রভৃতি প্রত্যেকটি জিনিসের জন্যই রামকে অতিরিক্ত মূল্য দিতে হইবে। সুতরাং রাম চাউলে যে ৫৲ টাকা অতিরিক্ত লাভ করিয়াছেন, সেই পাঁচ টাকা এমন কি তার চেয়ে বেশী তাঁহার অতিরিক্ত খরচ হইয়া যাইবেই। কাজেই প্রকৃত পক্ষে রামের আর্থিক কোনও লাভ হইবেনা।

অধিকন্তু চোরাবাজারে বিক্রয় করার জন্য গভর্ণমেণ্টের হাতে একটি গুরুতর দণ্ডভোগ করার আশঙ্কা রহিয়াছে। এই জন্য কোনও বুদ্ধিমান্

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ব্যবসায়ী এইরূপ নিজের ও সমাজের ক্ষতি করিবে, ইহা বিশ্বাস করা কঠিন।

ব্যবসায়ীদের মধ্যে আবার কেহ কেহ খাদ্যদ্রব্যে ভেজাল মিশাইয়া থাকেন। সরিষার তৈলের সঙ্গে তিসির তৈল, আটা ময়দার সঙ্গে তেঁতুল বীচির গুঁড়া, চিনির সঙ্গে বালি এবং গাওয়া ঘৃতের সঙ্গে চর্ব্বি বা ভেজিটেব্‌ল্ ঘৃত মিশান। এই সকল ভেজাল দ্রব্য খাইয়া জনসাধারণের স্বাস্থ্য দিন দিন খারাপ হইয়া পড়িতেছে এবং অনেকে অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হইতেছেন। সুতরাং খাদ্যদ্রব্যে ভেজাল মিশানোর ফল হইল **নরহত্যা**।

একটু বিবেচনা করিলে ইহাও দেখা যাইবে যে, এই অপরাধের পরিণাম **আত্মহত্যা বা আত্মীয়-হত্যা**। আমি চিনি-বিক্রেতা চিনিতে বালি মিশাইলাম, সেই বালিমিশ্রিত চিনি বহু লোক কিনিলেন, বিতরণ করিলেন এবং আমার অনেক আত্মীয়ও এই বিতরণে অংশ গ্রহণ করিলেন। সুতরাং এই বালির অংশ আমার আত্মীয়ও ভোগ করিল। আবার আমি যখন ঘৃত কিনিলাম, তাহার সঙ্গে চর্ব্বি খাইলাম। যখন সরিষার তৈল কিনিলাম, তখন উহার সঙ্গে তিসির তৈল খাইলাম। সুতরাং অন্যকে যে বালি খাওয়াইলাম, তাহার পরিবর্ত্তে আমি স্ত্রী পুত্র, কন্যা সহ খাইলাম চর্ব্বি ও তিসির তৈল। এখন বিচার করুন এবং বলুন, আমার পক্ষে চিনিতে বালি মিশান উচিত কিনা।

অধিকন্তু খাদ্য দ্রব্যকে ভেজাল করার জন্য গভর্ণমেণ্টের আইন রহিয়াছে—গুরুশাস্তি ও গুরুতর অপমান। আপনি ধনী ব্যবসায়ী ও সম্মানিত। আপনার সম্মান মহামূল্য সম্পত্তি—অর্থের অনেক উর্দ্ধে। আপনার কর্ত্তব্য, সহ-ব্যবসায়িগণের মধ্যে সভা সমিতি করিয়া আলোচনা করিয়া এই ব্যাধি হইতে সমাজকে মুক্ত করা। আপনি নিজে প্রতিজ্ঞা করুন, অদ্য হইতে আপনি আর অতিরিক্ত মূল্যে দ্রব্য বিক্রয় করিবেন না, খাদ্যে ভেজাল মিশাইয়া নরহত্যার সহায়তা করিবেন না। আপনি প্রাণে প্রাণে বুঝুন, ইহাতে মোটের উপর

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কোন ব্যবসায়ীর অর্থলাভ হয় না। আপনারা সকলে সদ্‌ভাবে ব্যবসায়ের পরিকল্পনা করিয়া রাষ্ট্রকে বাঁচান এবং জনসাধারণকে অকাল মৃত্যু ও অপমৃত্যু হইতে রক্ষা করিয়া ভগবানের আশীর্ব্বাদ লাভ করুন। নবার্জ্জিত স্বাধীনতা ও উহার দীর্ঘ জীবন আপনাদের উপর নির্ভর করিতেছে। এই গুরুতর দায়িত্বের কথা ভুলিবেন না। ইহাই আপনাদের নিকট কাতর প্রার্থনা।

সর্ব্বশেষে আর একটি কথা আপনাদিগকে স্মরণ করাইয়া দিতেছি।

দেশের শিক্ষাভাব, খাদ্যাভাব ও স্বাস্থ্যাভাবের বিরুদ্ধে ব্যবসায়ীদের স্থায়ী যুদ্ধঘোষণা—"অর্থ ও সামর্থ্য পণ করিলাম।"

আপনারা মনে রাখিবেন যে, দেশের অর্দ্ধেক লোক আজ অর্দ্ধ উপবাসী, অর্দ্ধেক লোক অর্দ্ধনগ্ন, অর্দ্ধেক লোক গৃহহীন, অধিকাংশ লোক নিরক্ষর, ব্যাধি ও মহামারীতে সমস্ত দেশবাসী জর্জ্জরিত। মহাযুদ্ধ দুইবার দেখিয়াছি। দুই বারই থামিয়া গিয়াছে। কিন্তু এই যে অভাব ও অজ্ঞতা, ইহার বিরুদ্ধে দীর্ঘ-কালব্যাপী যুদ্ধের প্রয়োজন। আপনারা ধনী; সময়ের উপরও আপনাদের অনেকটা স্বাধীনতা রহিয়াছে। আপনারা এই বিরাট যুদ্ধে অবৈতনিক সৈন্য

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রেণীতে ভুক্ত হইয়া দেশের স্বাস্থ্য, শিক্ষা, খাদ্য ও বস্ত্র সমস্যার সমাধান করুন। আপনাদের ব্যক্তিগত জীবন ধন্য হইবে এবং আপনার মনে যদি কোন দুর্নীতির ভাবধারা লুক্কায়িত থাকে, তাহাও কর্ম্মের প্রখর স্রোতে ভাসিয়া যাইবে; মন পবিত্র হইবে; ভগবানের আশীর্ব্বাদ লাভ করিবেন। আমাদের সর্ব্বদা মনে রাখা প্রয়োজন যে **মনকে সুস্থ ও শুদ্ধ রাখার প্রধান উপায়—অবিরাম কর্ম্ম ও সৎকর্ম্ম।**

নিবেদন (১৪)—সাধারণ জীবনে উন্নতির উপায়

প্রত্যেকের নিজের জীবন একটা প্রকাণ্ড সম্পত্তি। উহার বন্দোবস্ত করার প্রধান ম্যানেজার নিজের মন। সুবন্দোবস্ত করিতে হইলে ম্যানেজারকে সর্ব্বদা সতর্কভাবে ব্যাপৃত থাকিতে হয়। যেমন পাগলকে কিংবা কয়েদিদিগকে শৃঙ্খলে আবদ্ধ করিয়া রাখিতে হয়, তেমনি সমাজের ও নিজের শান্তির জন্য প্রত্যেকের নিজকে কতকগুলি নিয়মের শৃঙ্খলে আবদ্ধ রাখিয়া জীবন যাপন করা প্রয়োজন। এই যে স্বেচ্ছাকৃত শৃঙ্খল, ইহারই নাম **শৃঙ্খলা**। এই শৃঙ্খলার অভাবে শত সহস্র শক্তিমান্ ও ধীসম্পন্ন ব্যক্তির জীবন ব্যর্থ হইতেছে, আবার শত সহস্র স্বল্প মানসিক শক্তিসম্পন্ন ব্যক্তি এই শৃঙ্খলায় নিজেকে আবদ্ধ রাখিয়া জীবনে অপূর্ব্ব সাফল্য লাভ করিতেছেন। তাই শৃঙ্খলার কয়েকটি প্রধান নিয়ম নিয়ে উল্লেখ করা হইল। এই নিয়মগুলি সব শ্রেণীর লোকের পক্ষেই হয়ত উপকারী হইতে পারে।

নিয়ম (১)—প্রত্যেকেরই একটা জীবনের লক্ষ্য (ambition) ছাত্র-জীবনেই স্থির করা উচিত। এই লক্ষ্য স্থির করার সময় শুধু অর্থ উপার্জ্জনের কথা চিন্তা করিলে মনুষ্যজীবনের প্রতি অবিচার করা হইবে এবং এই জীবনকে নিতান্ত ছোট করিয়া দেখা হইবে। নিম্নলিখিত বিষয়গুলি একত্র বিবেচনা করিয়াই লক্ষ্য স্থির করা কর্ত্তব্য।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রথমতঃ আমার স্বাভাবিক বুদ্ধি বা ক্ষমতা কোন্ দিকে? কেহ অঙ্ক, কেহ বিজ্ঞান, কেহ সাহিত্য, কেহ কবিতা খুব পছন্দ করেন এবং ঐ সকল বিষয়ের চর্চ্চাও করিয়া থাকেন। মস্তিস্কের ও মনের স্বাভাবিক গতি-অনুযায়ী ছাত্রদের ভবিষ্যৎ শিক্ষার গতি নির্দ্ধারণ করা উচিত। অনেক সময় সাহিত্যে আকৃষ্ট ছাত্রকে বিজ্ঞান পড়িতে অভিভাবকগণ বাধ্য করেন। উদ্দেশ্য, কার্য্যকরী শিক্ষাদ্বারা দু'পয়সা উপার্জ্জন। মধ্যম শ্রেণীর ধীসম্পন্ন ছাত্রের পক্ষে এরূপ পন্থা অবলম্বন করা তেমন ক্ষতিজনক নহে। কিন্তু যাঁহারা তীক্ষবুদ্ধি, তাঁহাদিগকে জোর করিয়া সাহিত্য হইতে বিজ্ঞানের চর্চ্চা করিতে পাঠান, শক্তির অপচয় মাত্র। বহু মেধাবী ছাত্রকে এইরূপ অসঙ্গত নির্ব্বাচনের ফলে ভবিষ্যৎ জীবনে একেবারে নষ্ট হইতে দেখা গিয়াছে।

দ্বিতীয়তঃ বর্ত্তমান খাদ্য-সমস্যার যুগে ভবিষ্যৎ লক্ষ্য নির্দ্ধারণে জীবিকা-উপার্জ্জনের বিষয় অবশ্য বিশেষভাবে চিন্তা করিতে হইবে। যাঁহাদের অঙ্ক ও বিজ্ঞান সম্বন্ধে স্বাভাবিক মনোবৃত্তি নাই, তাঁহাদের জন্য জীবনবীমা বা অন্য প্রকারের বীমা-ক্ষেত্রে কার্য্য করা, পত্রিকার সম্পাদকতা বিষয়ে শিক্ষা নেওয়া, দেশের কৃষি, শিল্প ও বাণিজ্যের উন্নতির জন্য সমবায়-সমিতি বা অন্য প্রকারের যৌথ-কোম্পানী গঠন করা, পরন্তু ঝগড়া না করিয়া উহা চালাইবার শিক্ষা লাভ করা এবং জনশিক্ষার উদ্দেশ্যে ইউনিয়ন বোর্ড, মিউনিসিপ্যালিটী, ডিষ্ট্রিক্ট্ বোর্ড বা গভর্ণমেণ্টের অর্থ সাহায্যে জনসাধারণের কার্য্যে আত্মনিয়োগ করা ইত্যাদি বিবিধ কর্ম্মপথ উন্মুক্ত রহিয়াছে।

তৃতীয়তঃ যে কোন ভবিষ্যৎ লক্ষ্য নির্ব্বাচিত হউক না কেন, উহা কার্য্যে পরিণত করার জন্য স্বাভাবিক আকর্ষণ এবং কার্য্যকরী যোগ্যতা আছে কিনা, তাহাও বিবেচনা করিতে হইবে।

চতুর্থতঃ কর্ম্মজীবন যাহাতে জনসাধারণের মঙ্গলার্থে ব্যয়িত হয়, তদ্বিষয়ে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য। কেননা, পরের জন্য আত্মত্যাগই হইল উচ্চশ্রেণীর মানুষের বিশেষ ধর্ম্ম।

নিয়ম (২)—সময়ের সদ্‌ব্যবহার সম্বন্ধে কঠোরতা পালন

জীবন হইল কতকগুলি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মুহূর্ত্তের সমষ্টি। সুতরাং এই সময়ের একটি মিনিটকে বৃথা নষ্ট করা হইল আত্মহত্যার ক্ষুদ্রতম সংস্করণ। নেপোলিয়ন বলিতেন, "Time is every thing." খ্যাতনামা লেখক বার্ণার্ড শ ঝড়, বৃষ্টি, ভূমিকম্প, শীত, গ্রীষ্ম সমস্ত উপেক্ষা করিয়া দৈনিক ৫ পৃষ্ঠা করিয়া লিখিতেন। কোন মধ্যমায়ু ব্যক্তি যদি প্রতিদিন দুই পৃষ্ঠা করিয়া লিখেন, তাহা হইলে তাঁহার জীবনে অন্ততঃ ৩০ বা ৪০ খানা পুস্তক তিনি লিখিয়া যাইতে পারেন।

কেহ কেহ বলেন যে, সর্ব্বদা কাজ করিলে দেহ ও মস্তিষ্ক অসুস্থ হইয়া পড়ে। এই সম্বন্ধে কংগ্রেসের আদিকর্ম্মী স্বর্গত সুরেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় মহাশয়ের একটি কথা উল্লেখযোগ্য,—"Change of occupation is rest." অর্থাৎ বিশ্রাম বলিয়া কোন কথা নাই—কার্য্যের প্রকৃতির পরিবর্ত্তনই হইল বিশ্রাম। প্রাতঃকালীন পড়াশুনার পরে স্নান ও খাওয়া, পরে ঈষৎ বিশ্রাম, পরে স্কুল-কলেজে যাওয়া, সেখানে মনোযোগ সহকারে শিক্ষাগ্রহণ, সেখান হইতে আসিয়া খেলা, পরে পড়াশুনা, পরে আহার ও নিদ্রা। এই যে কার্য্যের স্রোত, ইহার মধ্যে মনকে সম্পূর্ণ ব্যাপৃত রাখিতে হইবে। গুরুতর বিষয় অধ্যয়ন করার পরে লঘু বিষয় (যেমন পত্রিকা) অধ্যয়ন করা বিশ্রামের মধ্যে গণ্য। কোন সময় গল্প গুজব করার ইচ্ছা হইলেও, যাহা দ্বারা শিক্ষালাভ হয় এবং মন সংযত হয়, এমন বিষয়ে করা উচিত। স্কুল-কলেজের বিশ্রামের সময় গল্পগুজবে জীবনের অংশ নষ্ট না করিয়া ছাত্রগণ কোন মহাপুরুষের জীবনী নিজেদের মধ্যে আলোচনা করিলে উক্ত বিশ্রামই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অনেক সুফল প্রদান করিতে পারে। গ্রন্থকারের কোন সহপাঠী ছাত্রজীবনে বিশ্রামের সময় ৺সুরেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়, ৺বিপিনচন্দ্র পাল প্রভৃতি প্রসিদ্ধ ব্যক্তিগণের স্বর ও বক্তৃতা প্রদানের ভঙ্গী অনুকরণ করিয়া আমাদিগকে বড়ই আনন্দ দান করিতেন। আর একজন সহপাঠী বিশ্রামের সময় মাঝে মাঝে পত্রিকাতে আলোচিত বিশেষ কোন উত্তেজনাপূর্ণ বিষয়ে বিতর্ক-সভা আহ্বান করিতেন।

সময়ানুবর্ত্তিতা (Punctuality) রক্ষা না হওয়ার দরুন আমাদের যে কি গুরুতর ক্ষতি হইতেছে, তাহা পূর্ব্বেই আলোচিত হইয়াছে। এই বিষয়ে উন্নতি লাভ করার জন্য আমি দুইটি প্রস্তাব নিবেদন করিতেছি। প্রথমতঃ রেলওয়ের সময়-তালিকার মত আমাদের সভা সমিতি বা সাক্ষাৎকারের সময় নির্দ্ধারণ করা উচিত। যেমন ৫টা ১৭ মিনিটে সভা আরম্ভ হইবে, ৬টা ৩৩ মিনিটে সভা শেষ হইবে এবং বক্তা সকলে প্রত্যেকে নির্দ্দিষ্ট সময় অনুযায়ী বক্তৃতা করিবেন—কেহ ৫ মিনিট, কেহ ৮ মিনিট, কেহ ২ মিনিট এবং ইহা পূর্ব্বেই সভার বিজ্ঞাপনে বক্তার নামের সঙ্গে ছাপাইয়া দিতে হইবে। দ্বিতীয়তঃ কোন ছাত্র বা অফিসার অন্য কোন ছাত্র বা অফিসারের সঙ্গে পূর্ব্বে engagement (অর্থাৎ দেখা করার সময় পূর্ব্বে স্থির) না করিয়া পড়াশুনা বা অফিসের কাজের সময় দেখা করিতে পারিবে না—এই অভ্যাসটি না করায় উচ্চ লক্ষ্যবিশিষ্ট কর্ম্মব্যস্ত ব্যক্তিগণের বিশেষ ক্ষতি হইয়া থাকে।

নিয়ম (৩)—নোটবুকের সাহায্য গ্রহণ

কার্য্যের প্রণালীকে অধিকতর ফলপ্রদ করার জন্য নোটবুকের সাহায্য নেওয়া প্রয়োজন। একখানি নোট বইতে Suggestion অর্থাৎ প্রস্তাবাদি নিজের মন হইতে উদ্ভূত হউক কিংবা অন্যের ইঙ্গিতেই হউক—লিখিয়া রাখার অভ্যাস প্রয়োজন। আর একখানি নোট বইতে যে সকল engagement

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করা হয়, তাহা লিখিয়া রাখা উচিত। ইহা ছাড়া, দৈনিক যে সকল অন্যায় কার্য্য করা হয়—যথা ধূমপান, অলসতাসূচক কার্য্য, সময়ানুবর্ত্তিতা-ভঙ্গ, বিলম্বে শয্যাত্যাগ এবং অন্যকোন নীতিবিরুদ্ধ কার্য্য, তাহা নোটবুকে অথবা স্বতন্ত্র কাগজে লিখিয়া রাখা প্রয়োজন, যেন কাগজখানি দেখিয়া পরবর্ত্তীদিনে ঐ দোষগুলি অন্ততঃ আংশিকভাবে সংশোধন করা যায়।

নিয়ম (২)—মানসিক শক্তি ও সাহস বর্দ্ধন

অনেকেরই ভিতরে নানা প্রকারের গুণ থাকে। কিন্তু গুণ থাকাসত্ত্বেও কেহ কেহ মানসিক দুর্ব্বলতার জন্য নিজেকে ক্ষুদ্র মনে করেন এবং বড় কাজ তাঁহার দ্বারা সম্ভবপর নয় বলিয়া অনেক সময় নিষ্কর্ম্মা হইয়া বসিয়া থাকেন। এই মানসিক দুর্ব্বলতা দূর করার জন্য নিম্নলিখিত নিয়মগুলি অনুসরণ করা ফলপ্রদ।

প্রথমতঃ আমরা যখনই কাহারো সঙ্গে বৈষয়িক ব্যাপারে কথা বলিব, তখনই **সরল ও সোজা ভাবে বলিব** যেন সকলেই বুঝিতে পারে যে, ইহার মধ্যে কোন ঘোর প্যাঁচ নাই এবং এই কথা অনুযায়ী কার্য্য করিবই,—দুইদিন আগেই হউক আর দুইদিন পরেই হউক। এইরূপ করিলে কিছুকাল মধ্যেই জনসাধারণ আমার কথার উপর নির্ভর করিয়া নির্ভয়ে চলিতে সাহস পাইবে। এইরূপ কথা বলার অভ্যাস করিলে কিছুদিন পরেই দেখা যাইবে যে, আমি বহুলোকের ঊর্দ্ধে উঠিয়া গিয়াছি। তখন আমার মানসিক বল অনেকটা আপন হইতেই আসিয়া পড়িবে।

দ্বিতীয়তঃ, যখন জনসাধারণের সংস্পর্শে আসিতে হইবে, তখন পক্ষপাতিত্ব করার ভাব সম্পূর্ণ বর্জ্জন করিয়া সকলের সঙ্গে সমান ব্যবহার করিতে হইবে। পক্ষান্তরে আমি নিজেও কাহারও নিকট হইতে পারৎপক্ষে কোন বিশেষ অনুগ্রহ (special favour) প্রার্থনা করিব না। ইংরাজ সৈন্যাধ্যক্ষ সুপ্রসিদ্ধ নেল্‌সন (Nelson) ফরাসীর সঙ্গে যুদ্ধে একদা মস্তকে বন্দুকের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গুলিতে এমন গুরুতর ভাবে আহত হন যে, অনেকে তখন তাঁহার মৃত্যু আশঙ্কা করিয়াছিলেন। ডাক্তারের নিকট তাঁহাকে আনা হইলে ডাক্তার অত্যন্ত ব্যস্ত হইয়া অন্যান্য আহত সৈন্যকে ফেলিয়া নেল্‌সনের ক্ষত দেখিবার জন্য অগ্রসর হন। নেল্‌সন কিন্তু বলিয়া উঠিলেন, "না—আমার পূর্ব্বে যে সকল আহত সৈনিক আসিয়াছে, তাঁহাদের প্রত্যেকের ক্ষতস্থানের dressing না হওয়া পর্য্যন্ত ডাক্তার তাঁহার স্থান পরিত্যাগ করিবেন না।" ভাগ্যক্রমে নেল্‌সন বাঁচিয়া উঠিয়াছিলেন।

অনেক উচ্চপদস্থ কর্ম্মচারী অধীনস্থ কর্ম্মচারীর নিকট হইতে সময় সময় বিবিধ প্রকারের সাহায্য গ্রহণ করিয়া থাকেন,—যথা, টাকা কিংবা কোন জিনিব ধার গ্রহণ, কিংবা কোন না কোন পারিবারিক কার্য্যাদি সম্পর্কে সাহায্য লওয়া। ইহার ফলে সেই উচ্চতর কর্ম্মচারীর প্রভাব ও প্রতিপত্তি ক্রমশঃ লুপ্ত হইয়া যায়।

তৃতীয়তঃ আমরা অনেকে সর্ব্বদাই জীবনের অকৃতকার্য্যতার দিক্‌টাই বেশী আলোচনা করিয়া থাকি। জীবনের যে একটা সাফল্যের দিক্ বা আলোকিত দিক্‌ও রহিয়াছে, তাহা মনেই আসে না। এই মনোভাব পরিবর্ত্তন করিবার চেষ্টা করিলে ক্রমশঃ মানসিক শক্তি বর্দ্ধিত হয়। ইংরাজীতে একটি কথা আছে,

"Life's battles don't always go
To the stronger or faster man,
But soon or late the man who wins
Is the man who thinks he can."

অর্থাৎ "জীবনযুদ্ধে কৃতকার্য্যতা সর্ব্বদা সর্ব্বাপেক্ষা শক্তিমান্ লোককে আশ্রয় করে না। আগেই হউক আর পরেই হউক, যিনি মনে করেন যে, তিনি পারেন, অর্থাৎ তিনি সমর্থ, তিনিই জয়লাভ করিয়া থাকেন।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চতুর্থতঃ মনে দুর্ব্বলতা থাকিলেও বাহিরে সবলতা দেখাইতে হইবে। কবি সেক্সপীয়র বলিয়াছেন যে, "তোমার কোন গুণ প্রকৃত পক্ষে না থাকিলেও তাহা আছে বলিয়া ভান করিতে করিতে চরিত্রে ঐ গুণের সঞ্চার হইবে।"

এতাদৃশ আত্মবিশ্বাস একটি অমূল্য সম্পদ। কিন্তু লক্ষ্য রাখিতে হইবে যে, ইহা আত্মশ্লাঘা বা মিথ্যা আত্মাভিমানে পর্য্যবসিত না হয়। যাঁহার আত্মবিশ্বাস আছে, যে কার্য্যভারই তাঁহাকে দেওয়া হউক না কেন, তিনি উৎসাহের সঙ্গে তাহা গ্রহণ করেন এবং সাধ্যমত উদ্যমের সহিত কার্য্যটি সম্পন্ন করেন। আর আত্মাভিমানী ব্যক্তি প্রায়ই বলিয়া থাকেন, "এ অতি ক্ষুদ্র কাজ; অতি সাধারণ লোকই এই কার্য্য করিতে পারে। আমার পক্ষে এ কর্ম্ম অপমানজনক।" এইরূপ মনোভাবের ফলে তাঁহার উপর ন্যস্ত কার্য্য তিনি অতি অবহেলার সহিত করিয়া থাকেন। আমাদিগকে এই শেষোক্ত ব্যক্তির মনোভাব অতি সতর্কতার সহিত বর্জ্জন করিতে হইবে।

নিয়ম (৫)—গুণগ্রাহিতার মোহন ফল

অন্যের নিকট হইতে যাঁহার কার্য্য আদায় করিতে হয়, তিনি অফিসের কর্ম্মচারীই হউন কি গৃহকর্ত্তাই হউন, নিম্নস্থ লোকের প্রতি তাঁহার কখন কঠোর ব্যবহার করা উচিত নয়। পক্ষান্তরে অধীনস্থ লোকের ভিতরে যে গুণ রহিয়াছে, তজ্জন্য প্রশংসা করিয়া কার্য্য আদায় করিবার জন্য চেষ্টা করা উচিত। অধ্যাপক উইলিয়ম জেম্‌স্‌ বলেন, "মনুষ্য-চরিত্রের গভীরতম বৃত্তি হইল অন্যের নিকট হইতে প্রশংসা ও মর্য্যাদা পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা। বহু অর্থব্যয় করিয়া কৃপণ-শ্রেষ্ঠ ব্যক্তি রায় বাহাদুর, খাঁন বাহাদুর এবং রাজা উপাধি লাভ করিয়াছেন, ইহার উদাহরণ অজস্র। কবিতা-রচনা, পুস্তক-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

রচনা, চিত্রাঙ্কন এবং বক্তৃতা, সঙ্গীত ও খেলাধূলায় কৃতিত্ব অর্জ্জন, এমন কি বিজ্ঞানের গবেষণা প্রভৃতি সুমহৎ কার্য্যের মূলে অপরের নিকট প্রশংসা ও সম্মান লাভের প্রেরণা বিদ্যমান থাকে। অতি অল্প মূল্যের একটি মেডেল (Medal) কিংবা একখানি সার্টিফিকেট (certificate) পাইবার উদ্দীপনায় মানুষ কেবল ক্রীড়া বা সন্তরণ প্রতিযোগিতায় নহে, যুদ্ধক্ষেত্রেও অসীম সাহসিকতার সহিত যুঝিয়া জীবনকে বিপন্ন করে।

নিয়ম (৬) :—বর্ত্তমান যুগ বিজ্ঞাপনের যুগ। অবসর সময়ে বৈষয়িক ব্যাপারে উচ্চাভিলাষী ব্যক্তির পক্ষে প্রতিবেশীদের সঙ্গে আলাপ আলোচনা করা কিংবা সম্ভবপর হইলে স্থানীয় প্রধান ক্লাব বা সংঘগুলির সঙ্গে মেলামেশা করা এবং বিভিন্ন পত্রিকার সংবাদদাতাদের সংস্পর্শে আসিয়া কিছু কিছু আত্মবিজ্ঞাপনের চেষ্টা করা সঙ্গত। নীতির হিসাবে ইহা উচ্চশ্রেণীর প্রচেষ্টা নহে; তবুও যুগধর্ম্ম বিবেচনা করিয়া মিথ্যা তোষামোদ বৃত্তিকে যতদূর সম্ভব বর্জ্জন করিয়া জীবনের বৈষয়িক সাফল্যের জন্য উক্তরূপ আত্মপ্রচার-কার্য্য করা দোষের নয়। শোনা যায়, এই উদ্দেশ্যে স্থানে স্থানে Mutual Admiration Club গুপ্তভাবে স্থাপিত আছে। আমি প্রকৃত পক্ষে যাহা, তাহাই প্রচার করিব, তাহার অধিক আত্মপ্রচার করিব না, ইহা মনে সঙ্কল্প করিয়া এই প্রচারকার্য্যে ব্রতী হইতে হইবে। নতুবা নিজেকেই সমাজে চিরদিন অবজ্ঞেয় করিয়াই রাখা হইবে। কেননা আমার যে গুণাবলী আছে, তাহা সাধারণ লোকের চোখে না-ও পড়িতে পারে। কারণ সাধারণ লোক উদাসীন; কোন প্রকারে আমি যদি না জানাই, আমার মহৎ আচরণের কথাগুলি যদি গোপনে রাখি, তাহা হইলে কি করিয়া শ্রদ্ধেয় হইয়া উঠিব ?

নিয়ম (৭) :—স্নেহ, মায়া, মমতা মানুষকে সংসারের সহিত বদ্ধ করিয়া রাখে, সুতরাং উহা মুক্তির পরিপন্থী, ইহা অতি সত্য কথা বটে; কিন্তু

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বর্ত্তমান কামিনী-কাঞ্চনের আসক্তির যুগে ইহাকে প্রশমিত করিতে সন্তানের প্রতি স্নেহ এবং মমতা অতি উচ্চশ্রেণীর অস্ত্র। যখন মানুষ বিশ্রাম উপভোগ করে, তখন এই স্নেহকে উপভোগ করিয়া নৈরাশ্য এবং অন্যান্য দুশ্চিন্তা হইতে মনকে দূরে রাখিতে পারে। মনুষ্যত্বের দিক্ দিয়া বিশ্রাম উপভোগের সময় ভগবৎ চিন্তার পরই পারিবারিক জীবনের মাধুর্য্য উপভোগ জীবনের শুচিতা-রক্ষার পক্ষে সহায়ক।

———

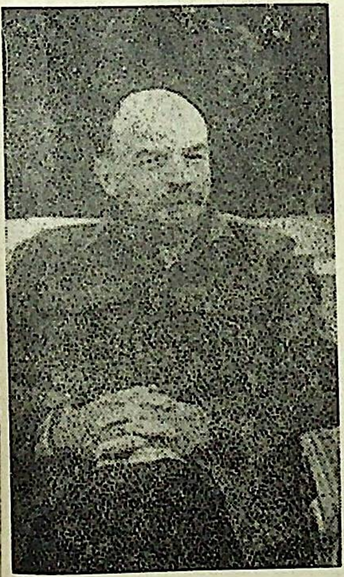
"যিনি সর্ব্বদা আপনার মধ্যে সকলকে এবং সকলের মধ্যে আপনাকে দেখিয়া থাকেন, তাঁহার অন্তরে কখনো কাহারো প্রতি বিদ্বেষ ভাব জন্মিতে পারে না।" *

---

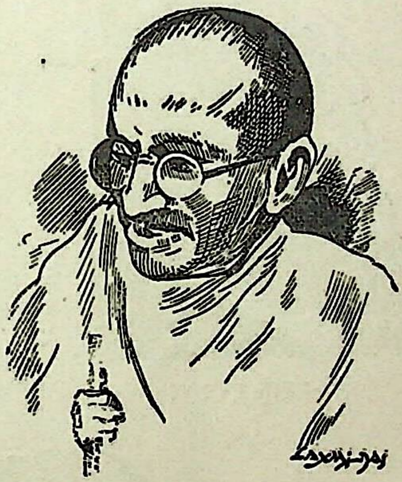
* যস্তু সর্ব্বাণি ভূতানি আত্মন্যেবানুপশ্যতি।
আত্মভূতেষু চাত্মানং ততো ন বিজুগুপ্সতে। ঈশোপনিষদ্—৬।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



মানব-কল্যাণকামী লেনিন্

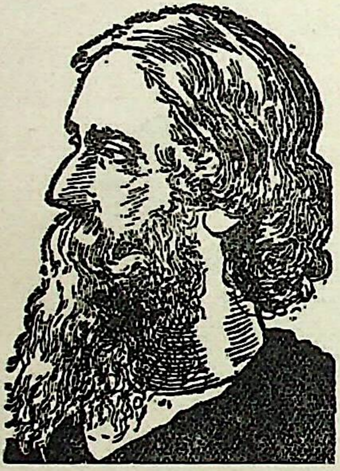


মানব-প্রেমিক অহিংসার প্রচারক
মহাত্মা গান্ধী

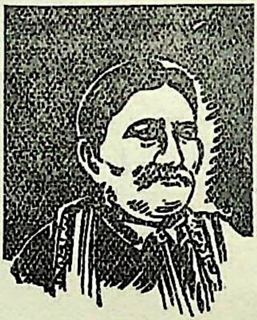
CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

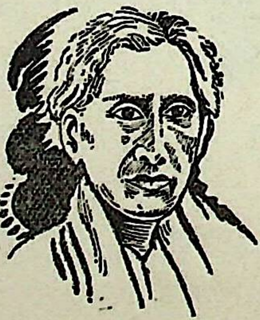
[এই পুস্তকে সাহিত্য বা কোন সাহিত্যিকের বিষয় আলোচিত হয় নাই। তবে যেহেতু সাহিত্যই যাবতীয় ভাবধারা ও কর্ম্মের প্রেরণা জোগায়, সু-সাহিত্যের প্রতি জনসাধারণের আকর্ষণ যাহাতে অক্ষুণ্ণ থাকে, তজ্জন্য তিনজন খ্যাতনামা সাহিত্যিকের চিত্র সন্নিবেশিত হইল।]



কবি-সম্রাট্ রবীন্দ্রনাথ



নাট্যাচার্য্য সাধক ৺গিরিশচন্দ্র ঘোষ



কথাশিল্পী শরৎচন্দ্র

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সূচীপত্র

দ্বিতীয় খণ্ড

		পৃষ্ঠা
নিবেদন		
১	বিলাসিতার অমানুষিক ফল	১
২	সত্য ও সাধুতার মূল্য	৩
৩	অহিংসার মূল্য	১০
৪	ধর্ম্ম কাহাকে বলে ?	১৪
৫	হিন্দু ধর্ম্মের প্রকৃত স্বরূপ	১৯
৬	ভগবান ও প্রার্থনা	৩২
৭	মানুষের ক্রমবিকাশ-বাদ	৩৫
৮	ব্রহ্মচর্য্য, দৈহিক ও মানসিক	৩৯
৯	বিশ্বে আশ্চর্য্য শৃঙ্খলার উদাহরণ	৪৬
১০	বিজ্ঞানী ও ধর্ম্ম	৫২
১১	আধুনিক ভগবান্	৬৩
১২	পরিশ্রমের মর্য্যাদা	৬৫
১৩	সেবা	৬৮
১৪	বিশ্বশান্তি	৭২
১৫	অর্থের মূল্য	৭৭
১৬	উৎকোচ ও পঞ্চবিধ প্রতিষেধক	৮১
১৭	পথিকের আত্মশিক্ষা	৮৬
১৮	প্রাচীন ও নবীনের সমন্বয়	৯০
১৯	আধুনিক সভ্যতার প্রকৃত মূল্য	৯৩
২০	গ্রামের কথা	৯৮
২১	কয়েকটি যৌগিক প্রক্রিয়া	১০৩

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

LIBRARY
No.
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS

আত্মশিক্ষা

দ্বিতীয় খণ্ড

নিবেদন (১)—বিলাসিতার বিষময় ফল

আমরা অনেকেই পোষাক পরিচ্ছদ শোভন করিতে চাই। বাস্তবিক পক্ষে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন কাপড় জামা ব্যবহার করা স্বাস্থ্যের জন্য নিতান্ত প্রয়োজন। ময়লা কাপড় জামা পরিলে বাহিরের ধূলা মলা গায়ে জমিয়া শরীরের ঘর্ম্ম-নিঃসারক ছিদ্রগুলি বন্ধ করিয়া ফেলে। ফলে শরীরের ভিতরের দূষিত পদার্থ ঘর্ম্মের সহিত বাহির হইতে পারে না।

কিন্তু আমাদের মনে রাখা প্রয়োজন যে, মূল্যবান কাপড় জামা পরা দেহ-রক্ষার জন্য আবশ্যক নহে। আবার সুগন্ধ তৈল এবং আতর, এসেন্স, স্নো, পাউডার প্রভৃতি ব্যবহার করাও শরীররক্ষার জন্য একান্ত প্রয়োজন নহে। সুতরাং এই বিলাস দ্রব্যগুলি ব্যবহার করা অর্থের অপব্যয় মাত্র। ইহা ছাড়া বিলাসিতা অন্যান্য বিবিধ ক্ষতিও সাধন করিয়া থাকে।

প্রথমতঃ দেহ অপেক্ষা মনই যে বড়, বিলাসী মানুষ তাহা ভুলিয়া যায়। কাজেই মনের উৎকর্ষ সাধনের দিকে দৃষ্টি থাকে না; সুতরাং মনুষ্যত্বের হিসাবে মানুষের মূল্য দিন দিন কমিতে থাকে। দ্বিতীয়তঃ বিলাসিতায় মানুষের তেজ, বীর্য্য, সৎসাহস এবং অন্যায়ের বিরুদ্ধে দাঁড়াইবার প্রবৃত্তি লোপ পাইতে থাকে। ক্রমে পুরুষের পুরুষত্ব বা পৌরুষ কমিয়া স্ত্রীজনসুলভ দুর্ব্বলতা ও ভীরুতা আসিয়া পড়ে। পুরুষোচিত দৃঢ়তা ও উদারতা অর্জ্জন করিতে হইলে কিংবা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাহা রক্ষা করিতে হইলে বিলাসিতা বর্জ্জন করা একান্ত প্রয়োজন। তারপর বিলাসিতার সর্ব্বাপেক্ষা বড় দোষ হইল উহার ভিতরে একটা বৃথা আত্মাভিমানের ভাব এবং যৌন আকর্ষণ-লাভের আকাঙ্ক্ষা অতি সূক্ষ্মভাবে এবং অতি সঙ্গোপনে লুকানো থাকে। কাজেই অধ্যয়ন, গবেষণা প্রভৃতি উচ্চ শ্রেণীর কার্য্যের পক্ষে—এমন কি ব্যবসা বাণিজ্য প্রভৃতির দ্বারা সদ্‌ভাবে অর্থ-উপার্জ্জনের জন্য যে সাধনা প্রয়োজন, তাহার পক্ষেও বিলাসিতা পরম শত্রু। মোটের উপর মন যাহাতে বিলাসী না হয়, তদ্‌বিষয়ে আমাদের সর্ব্বদা বিশেষ সতর্ক থাকা প্রয়োজন।

কেহ কেহ বলিবেন যে, তথা কথিত সভ্য দেশের সকলেই বিলাস-দ্রব্য ব্যবহারে অভ্যস্ত। তবে তাহারা কি মানুষ হিসাবে উচ্চ শ্রেণীর নহেন? ইহার উত্তরে আমার দুইটি নিবেদন। একথা খাঁটি সত্য যে দেহাত্মবাদী জনসাধারণ দেহ অপেক্ষা মনকে উচ্চ স্থান দেয় না। তাই তাহারা অসঙ্কোচে বিলাস-দ্রব্য ব্যবহার করে। আর যাঁহারা দেহ অপেক্ষা মনকে উচ্চ স্থান দেন, তাঁহারা বিলাস দ্রব্য ব্যবহার করেন না। দ্বিতীয়তঃ আমরা গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে বাস করি; আমাদের মানসিক চাঞ্চল্য বেশী। সুতরাং আমাদের পক্ষে মানসিক সংযম অভ্যাস করা অধিকতর প্রয়োজন। বিলাস-দ্রব্য বর্জ্জনে সংযম-অভ্যাসের সহায়তা হয়; সুতরাং দেহের শক্তি এবং আয়ু বৃদ্ধি করে। আমাদের

বিলাসী বাবু

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য যে, নবার্জ্জিত স্বাধীনতাকে দেহাত্মবাদীদের আক্রমণ হইতে রক্ষা করার জন্য আমাদের মনের শক্তিকে অসাধারণ ভাবে সুদৃঢ় করিতে হইবে। তাই বিলাসিতা-বর্জ্জনে আমাদের প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হওয়া প্রয়োজন।

নিবেদন (২)—সত্য ও সাধুতার মূল্য

(ক) **সত্যের মূল্য**—আধুনিক যুগে সত্য কথা বলা এবং সত্য ব্যবহার যে মনুষ্য জীবনের একটি প্রধান কর্ত্তব্য, তাহা আমরা যেন ভুলিয়া যাইতেছি। যে যত মিথ্যা কথা বলিয়া কিংবা চুরি করিয়া পরকে বেশী ঠকাইতে পারে, অনেক সময় সে-ই তত বেশী বুদ্ধিমান বলিয়া গণ্য হয়। প্রায় দেড় শত বৎসর পূর্ব্বে কৃষ্ণপান্তি নামক এক ব্যক্তিকে নৌকাপথে রাণাঘাটের নিকট ডাকাতগণ আক্রমণ করিয়া মারপিট করে। কৃষ্ণপান্তির সঙ্গে টাকা-কড়ি ছিল না। ভয়ে তিনি ডাকাতগণকে বলেন, "কলিকাতা আমার বাড়ীতে আমার সঙ্গে দেখা করিও। আমি তোমাদিগকে ৫০০৲ টাকা দিব।" কিছুদিন পরে ডাকাতরা কৃষ্ণপান্তির বাড়ীতে উপস্থিত হয়। প্রতিবেশিগণ পুলিসকে খবর দিতে চাহিলেন। কৃষ্ণপান্তি তাহাতে বাধা দিয়া পাড়ার লোকগণকে বলিলেন, "কৃষ্ণপান্তির কথা মিথ্যা হয় না।" এই বলিয়া ডাকাতদের ৫০০৲ টাকা দিয়া বিদায় করিলেন। আমরা সেই কৃষ্ণপান্তির দেশের লোক। দেড়শত বৎসরে আমরা কি হইলাম!

প্রায় এক শত বৎসর পূর্ব্বে কলিকাতার কোন প্রসিদ্ধ স্কুলে দুইদল ছাত্রের মধ্যে মারামারি হইয়াছিল এবং কিঞ্চিৎ রক্তপাতও ঘটিয়াছিল। বিদ্যালয়ের অধ্যক্ষ ছাত্রগণকে জিজ্ঞাসা করিলেন, "সত্য বল, তোমরা কে কে এই বিবাদে যোগদান করিয়াছ?" ছাত্রগণ সকলে নীরব। অধ্যক্ষ বলিলেন, "বিলাতেও ছাত্রেরা উত্তেজনার সময় মারামারি করে। কিন্তু তারা ভীরু নয়; মিথ্যা বলিয়া নিজের দোষ গোপন করে না। তাদের সৎসাহস আছে।" একটি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ছোট ছেলে অমনি অপরাধ স্বীকার করিল। তখন ছেলেটির গণ্ড বাহিয়া চক্ষুর জল ঝরিতেছিল। এই বালক পরবর্ত্তী জীবনে পণ্ডিত শিবনাথ শাস্ত্রী বলিয়া প্রসিদ্ধিলাভ করিয়াছিলেন।

২২ বৎসর পূর্ব্বের কথা, গ্রন্থকারের নিজের অভিজ্ঞতা। কোন কলেজে শিক্ষক অতিরিক্ত ক্লাশ লইয়া ছাত্রগণকে সাহায্য করিতেছিলেন। যখন অধ্যাপক ছাত্রগণকে কোন বিশেষ যন্ত্রাদি দেখাইতে ১০।১২ মিনিটের জন্য অন্যত্র গেলেন, তখন রেজিষ্টারী খুলিয়া কতক ছাত্র "a" কে "p" করিয়া দিল। প্রায় ৪০ জন ছাত্র এই অপরাধে জড়িত ছিল। এই গুরুতর সঙ্ঘবদ্ধ অন্যায় কার্য্যের বিচারের ভার গ্রন্থকারের উপর পড়িল। গ্রন্থকার একটি একটি করিয়া প্রত্যেক ছাত্রকে ডাকিয়া জিজ্ঞাসা করিল যে, সে এই অন্যায় কার্য্য করিয়াছে কি না এবং অন্য কাহাকেও এই কার্য্য করিতে দেখিয়াছে কি না। প্রত্যেকেই অস্বীকার করিল। শুধু একটি ছাত্র বলিল, "আমি শুধু আমার নিজের নামের "a" কে "p" করিয়াছি।" অন্যে এই কার্য্য করিয়াছে কি না, তদুত্তরে বলিল "আমি একথার উত্তর দিব না।" এই ছাত্রটি ১ মাস পরেই কোন এক ঘটনায় বাংলাদেশে প্রসিদ্ধি লাভ করিয়াছিল। বাস্তবিক পক্ষে সত্য কথা ও সত্য আচরণ দ্বারা সমাজে এমন একটা প্রসিদ্ধি লাভ করা যায়, যাহা কোটিপতিও লাভ করিতে পারে না। দুর্ব্বল ও দরিদ্র ভারতবাসীর নিকট দাম্ভিক পাশ্চাত্ত্য জগতকে মাথা নত করাইবার ব্রহ্মাস্ত্র হইল এই সত্য ও তদানুষঙ্গিক নির্ভীকতা—কৌশল বা চতুরতা নহে।

(খ) **সাধুতার মূল্য** :—১০।১২ বৎসর পূর্ব্বে কোন বিদ্যালয়ে পরীক্ষার সময় Essay দেওয়া হইয়াছিল "Value of Honesty"। একজন ছাত্রী উত্তরের খাতায় লিখিয়াছিল, "পূর্ব্বকালে সাধুতা শ্রেষ্ঠ নীতি বলিয়া পরিগণিত হইত; কিন্তু বর্ত্তমান যুগে উহা একটা exploded theory অর্থাৎ খণ্ডিত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মতবাদ। বর্ত্তমান যুগে উন্নতি করিতে হইলে সাধুতা রক্ষা করা চলে না। Honesty is a maxim of the fools." এই ভীষণ মতবাদ বর্ত্তমানে মেয়েদের মস্তিষ্কেও প্রবেশ করিয়াছে। কিন্তু সাধুতা সম্বন্ধে আমাদের দেশের আদর্শ কি ছিল?

কোন মহাজনের নিকট একজন কুলীর মজুরী বাবদ ১০৲ টাকা পাওনা ছিল। কুলিটি হঠাৎ অন্যত্র চলিয়া যায়। কিন্তু মহাজনের নিকট হইতে তাহার পাওনা টাকা লইয়া যাইতে পারে নাই, কেননা, মহাজনের নিকট তখন টাকা ছিল না। দূরদেশ হইতে কুলি দুই বৎসর পর ফিরিয়া আসে। মহাজনের নিকট টাকা চাহিলে মহাজন কুলিকে তাহার পাওনা ১০৲ টাকা এবং ১০০৲ টাকা অতিরিক্ত দিলেন। কুলি জিজ্ঞাসা করিল, "এই ১০০৲ টাকা কিসের?" মহাজন উত্তর করিলেন, "তোমার ১০৲ টাকা আমার কারবারে দুই বৎসর খাটিয়াছে এবং লাভের অংশে তোমার ভাগে ১০০৲ টাকা পড়িয়াছে।"

রামদুলাল সরকারের নাম অনেকেই জানেন। ইনি মাতাপিতৃহীন অবস্থায় মদনমোহন দত্ত নামক কলিকাতার এক ব্যবসায়ীর গৃহে আশ্রয় নেন। একদা দত্ত মহাশয়ের চৌদ্দ হাজার টাকা লইয়া রামদুলাল কোন একটি জিনিষ নিলামে কিনিতে যান; কিন্তু সেই জিনিষ তিনি নিলামে কিনিতে পারিলেন না। রামদুলাল মনঃক্ষুণ্ণ হইয়া ফিরিয়া আসিতেছেন, তখন পথিমধ্যে একখানি জলমগ্ন জাহাজ নিলামে খরিদ করিলেন এবং কিছুক্ষণ পরেই উহা এক সাহেবের নিকট এক লক্ষ টাকা লাভে বিক্রয় করেন। লাভের সম্পূর্ণ টাকা রামদুলাল তাঁহার প্রভুর নিকট অর্পণ করিলে দত্তমহাশয় বলিলেন, "তোমার ন্যায় সাধু ব্যক্তি আমার ন্যায় হীনমতি ব্যবসায়ীর অধীনে চাকুরী করিতে পারে না। তুমি অদ্যকার মুনাফার এক লক্ষ টাকা লইয়া যাও এবং স্বাধীন ভাবে ব্যবসা ক্ষেত্রে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অবতীর্ণ হও।" রামদুলাল প্রভুর নির্দ্দেশ পালন করিলেন এবং উত্তরকালে যথেষ্ট অর্থ উপার্জ্জন করিয়া দেশের কাজে ও জনসাধারণের কল্যাণে প্রচুর ব্যয় করিয়া নিজের জীবন ধন্য করিয়াছিলেন। প্রত্যহ তিনি পাঁচ শত নিরন্নকে অন্নদান করিতেন।

বিলাতে কোন এক দরিদ্র ব্যক্তি একটি পাউরুটি কিনিয়া আনিয়া উহা কাটিবার সময় উহার মধ্যে ১ খানি মোহর পাইয়াছিলেন। তাঁহার পুত্র ঐ মোহর দেখিয়া বড়ই সন্তুষ্ট হইল এবং পিতাকে বলিল, "আমরা যখন রুটিটি কিনিয়া আনিয়াছি, তখন এই মোহর আমাদেরই।" পিতা উত্তর করিলেন, "ঐ মোহর স্পর্শ করিও না; আমরা রুটি কিনিয়াছি, মোহর কিনি নাই।" পিতা পুত্রের দ্বারা দোকানদারকে মোহর ফিরাইয়া দিলেন।

বিলাতে রাস্তার উপরে পত্রিকা রাখিয়া দেওয়া হয় এবং উহার নিকটে একটি বাক্স থাকে। পত্রিকা বিক্রয় করার জন্য কোন লোক থাকে না। যিনি পত্রিকা লইয়া যান, তিনি উহার মূল্য ঐ বাক্সে দিয়া যান। দুগ্ধ-বিক্রেতা অতি ভোরে আসিয়া বাটির বাহিরে দুধ দিয়া চলিয়া যায়। বাড়ীর মালিক সুবিধামত ঐ দুধের পাত্র গৃহের ভিতর লন। ডাকবাক্সের মধ্যে স্থান না হওয়ায় আমেরিকায় অনেক বড় বড় পোষ্টাল পার্শেল রাস্তার পার্শ্বে ডাকবাক্সের সামনে রাখা হয়। যথা সময় পোষ্ট-অফিসের গাড়ী আসিয়া ঐ সব পার্শেল লইয়া যায়।

বিলাতের লোকও মানুষ আর আমরাও মানুষ। সেই দেশে প্রচলিত শিক্ষায় শিক্ষিতও হইতেছি। কিন্তু আমরা কেন অন্য প্রকৃতির হইলাম? ইহার প্রধান কারণ—(১) প্রচার-কার্য্যের অভাব; (২) সত্য এবং সাধুতার যথাযোগ্য মর্য্যাদা দান না করা। (৩) দারিদ্র্য। মানুষকে যদি এই কথা মনে করাইয়া দেওয়া হয় যে, সত্য এবং সাধুতাই সমাজে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শান্তির প্রধান উপায়, তবে মিথ্যা, প্রবঞ্চনা ও প্রতারণা ক্রমে দূরীভূত হইবে। জাতীয় গভর্ণমেণ্ট যদি এই দুইটি গুণ দ্বারাই মানুষের মূল্য নির্দ্ধারণ করিয়া তাঁহাদিগকে মর্য্যাদা দেন এবং যথোপযুক্ত রাজকার্য্যে নিযুক্ত করেন, তাহা হইলে যতই অর্থাভাব, অন্নাভাব, বস্ত্রাভাব দেশে থাকুক না কেন, মানুষ সত্য ও সাধুতা রক্ষা করিবেই।

আমরা একটু চিন্তা করিলেই দেখিতে পাই যে, এই সত্য ও সাধুতা বর্ত্তমান অসত্য ও অসাধুতার যুগেও মানুষকে অনেক ঐহিক সুবিধা দান করিয়া থাকে। সত্যবাদী লোক যে সমাজে বাস করেন, সেই সমাজে তাঁহার একটা বিশেষ সম্মান ও প্রতিপত্তি জন্মে। কেহ কেহ বলেন যে, অসাধুর সংখ্যা বেশী হওয়ায় সাধুব্যক্তি অসাধুগণ কর্ত্তৃক নির্য্যাতিত হন, অন্ততঃ অসাধুগণ সাধুকেও অসাধু বলিয়া প্রমাণ করিতে চায় এবং তজ্জন্য প্রচার-কার্য্য চালাইতে থাকে, কেননা এইরূপ প্রমাণ করিতে পারিলে অসাধুগণের দোষের মাত্রা অনেকটা কমে বলিয়া তাহারা মনে করে। বাস্তবিক পক্ষে বর্ত্তমান যুগে সত্য ও সাধু আচরণ কখন কখন বিপজ্জনক হইয়া দাঁড়ায়। কিন্তু সেই জন্য আমাদের ভীত হইলে চলিবে না। যেহেতু আমরা মানুষ, আমাদের উচিত নয় মানুষের অনুপযোগী অপকার্য্য করা। মানুষের এই প্রধান কর্ত্তব্যটিকে যদি আমরা মনে রাখিতে পারি, তাহা হইলেই ধনী কিংবা উচ্চপদস্থ কর্ম্মচারীর কোন অসাধু ব্যবহার আমরা অনুকরণ করিব না। কেহ কেহ এইরূপ বলেন, "অমুক লাট-সাহেবেই ঘুষ খাইয়াছেন, আমি কি করিয়া সাধু থাকিব?" এইরূপ কথা ভ্রমাত্মক। কারণ যখন লাট-সাহেব ঘুষ লইলেন, তখনই তিনি মনুষ্য শ্রেণীর নিম্নে নামিয়া গেলেন। নদীতে কোন বড় লোক ডুবিয়া মরিলে আমি তো তাহার অনুকরণে ডুবিয়া মরি না!

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দুর্ভিক্ষ হইলে আমরা চাঁদা তুলিয়া অন্নসত্র খুলি ও বস্ত্রদান করি। জল-প্লাবন বা মহামারী হইলে আমরা সেবাকার্য্যে পাশ্চাত্ত্য দেশের মতই নিজেদের ব্রতী করি। এই সব বিষয়ে পাশ্চাত্ত্য দেশের নিকট আমাদের অনেক শিক্ষার বিষয় রহিয়াছে, সন্দেহ নাই। পাশ্চাত্ত্য দেশে জনসাধারণের এই সকল কার্য্যে যে টাকা তোলা হয়, তাহা সতর্কতার সহিত সংরক্ষিত হয় এবং উহার অর্দ্ধ পয়সাও অপচিত হইতে দেওয়া হয় না। আমাদের এই সম্বন্ধে কঠোরতা অবলম্বন করা কর্ত্তব্য।

শুধু একটি বিষয়ে আমাদের সাবধান হওয়া উচিত। পাশ্চাত্ত্য জগতে এই যে কার্য্যের প্রেরণা তাহার মূলে একটা পৌরুষের অহঙ্কার ও আত্ম-প্রতিষ্ঠার ভাব বিদ্যমান।

সেই জন্যই কর্ম্মিগণের নাম পত্রিকায় বহুল পরিমাণে বিজ্ঞাপিত হয়। আমিত্বের প্রচার বন্ধ করিয়া যদি আমরা পাশ্চাত্ত্য জগতের কর্ম্মপ্রণালী অনুসরণ করিতে পারি, তাহা হইলে আমাদের কর্ম্ম যে শুধু সুফল প্রসব করিবে তাহা নহে; আমাদের এই আদর্শ পাশ্চাত্ত্য জগৎও গ্রহণ করিতে চেষ্টা করিবে।

আর একটি সূক্ষ্ম কথাও এস্থলে নিবেদন করিতেছি। আমরা যখন কোন কার্য্যে ব্রতী হই, তখন ঐ কার্য্যে সফলতা লাভ করার জন্য প্রাণ-পণ চেষ্টা করি অর্থাৎ মন তখন ফল লাভের জন্য অত্যন্ত উদ্বিগ্ন এবং অশান্ত হইয়া পড়ে। পক্ষান্তরে কার্য্যে যদি বিফলতা ঘটে, তবে হতাশ ও ব্যথিত হইয়া পড়ি; আবার কৃতকার্য্যতা লাভ করিলে মন খুব উৎফুল্ল হয় এবং আত্মপ্রতিষ্ঠার অভিমান পূর্ণভাবে জাগ্রত হইয়া উঠে। কিন্তু ভারতীয় নিজস্ব শিক্ষা ও সভ্যতার আদর্শ সম্পূর্ণ বিপরীত। মানুষকে কার্য্য করিতে হইবে বটে, কিন্তু ফলের আকাঙ্ক্ষা যতদূর সম্ভব বর্জ্জন করিতে হইবে অর্থাৎ যতদূর সম্ভব, নিষ্কামভাবে কর্ম্মের অভ্যাস করিতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইবে। কামনা বাড়াইলে অকৃতকার্য্যতার দুঃখও বাড়িয়া যায়। ভগবান বা সচেতন প্রকৃতির * দিকে মনকে প্রধাবিত করিতে পারিলে এই আত্ম-প্রতিষ্ঠার লোভ কমিয়া যায়। সমস্ত কার্য্যই ভগবান বা সচেতন প্রকৃতির সেবা মাত্র; তাঁহার ইঙ্গিতেই আমরা কার্য্য করিতেছি—এই ধারণা মনে মনে পোষণ করিলেই কর্ম্মের ফলাকাঙ্ক্ষা কমিয়া যাইবে। কেহ কেহ বলেন যে, এইরূপ ধারণাতেই ভারতবাসী কর্ম্মবিমুখ ও পুরুষকারহীন হইয়া পড়িয়াছে। ইহা ভ্রান্ত ধারণা। সচেতন প্রকৃতিতে চিত্ত স্থাপন করিতে পারিলে দৈহিক ও মানসিক শক্তির অপচয় বন্ধ হইয়া যায়। সুতরাং **কর্ম্মশক্তি** অসাধারণভাবে **বর্দ্ধিত হয়**। সচেতন প্রকৃতির কথা মনে সর্ব্বদা জাগ্রত রাখিলে মানুষ **অবিরাম কর্ম্ম** করিতে পারে।

পাশ্চাত্ত্য দেশের কর্ম্মের আদর্শ অহং-প্রতিষ্ঠা, আমাদের দেশের কর্ম্মের আদর্শ অহং-ত্যাগ। পাশ্চাত্ত্য দেশের আদর্শ ফলভোগ; আমাদের দেশের আদর্শ ফলাকাঙ্ক্ষাত্যাগ পাশ্চাত্ত্য দেশের আদর্শ বন্ধন; আমাদের দেশের আদর্শ মুক্তি (বাসনা হইতে)। বাসনা-নিবৃত্তির অভ্যাস করিতে করিতেই মানুষের মুক্তি হইয়া থাকে। ইহাই মানুষের প্রধান কর্ত্তব্য।

এই প্রসঙ্গে আরও দুইটি বিষয় পাঠকবর্গের নিকট নিবেদন করিতে চাই। (১) মানুষ নিজকে সর্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ বলিয়া মনে করে। সকলের চেয়ে আমার বুদ্ধি বেশী, এই সুপ্ত ধারণা বশে মানুষ তর্ক করে। খাদ্য, বস্ত্র এবং অন্যান্য জিনিষের চাহিদা মিটাইবার সময়ও ভাল ভাল

* ৬ষ্ঠ নিবেদনে সচেতন প্রকৃতিকেই সর্ব্বব্যাপী, সর্ব্বশক্তিমান ও সর্ব্বজ্ঞ ভগবান বলিয়া গ্রহণ করা হইয়াছে। সুতরাং এই পুস্তকে "ভগবান" শব্দের পরিবর্ত্তে স্থানে স্থানে "সচেতন প্রকৃতি" ব্যবহার করা হইয়াছে; কারণ বর্ত্তমান যুগের জনসাধারণ ভগবানে বিশ্বাস করেন না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জিনিষটুকু নিজেই লইতে চেষ্টা করে। ইহা সাধারণ মানুষের নিয়ম। এই যে সাধারণ লোকের মনোবৃত্তি, ইহার উর্দ্ধে যে যত উঠিতে পারে, তাহার মনুষ্য-জীবনের তত বেশী সার্থকতা। কেননা, সংযম ও ত্যাগই মানুষকে ইতর প্রাণী হইতে উর্দ্ধে তুলিয়া রাখিয়াছে। একথা আমরা এবং পাশ্চাত্ত্য দেশবাসী সকলেই স্বীকার করি।

(২) **দ্বিতীয়তঃ** বিজ্ঞানে একটি কথা আছে যে, Action and Reaction are equal and opposite অর্থাৎ ক্রিয়া এবং প্রতিক্রিয়া পরিমাণে সমান হইবে এবং উহারা বিপরীত দিক্-অভিমুখী। এই কথাটি শুধু যে জড় জগতে খাটে, তাহা নহে, নৈতিক জগতেও ইহা সম্পূর্ণ সত্য। নিজেদের জীবনের কার্য্য এবং তাহার ফলাফল পরীক্ষা করিলেই উহার সত্য উপলব্ধি করা যায়।

আমি ধনী বা শক্তিশালী, দরিদ্র ও দুর্ব্বল কাহারো নামে মিথ্যা মোকদ্দমা করিয়া তাহাকে ভিটা ছাড়া করিলাম। দশ বা বিশ বৎসর পরে দেখা যাইবে, হয় সেই ধনীর উপরে অন্য এক ব্যক্তি অনেক অবিচার করিয়া তাহাকে বিপর্য্যস্ত করিয়াছে, নয় সেই অপরাধী ধনী গুরুতর ব্যাধিতে নিরন্তর যন্ত্রণা ভোগ করিতেছেন, কিংবা পুত্রকন্যার শোকে জর্জ্জরিত হইয়াছেন কিংবা হয়ত গৃহ-বিবাদে অজ্ঞাতে মনস্তাপ ভোগ করিতেছেন। এই ক্রিয়া ও প্রতিক্রিয়া নীতিটির উপর বিশ্বাস রাখিলে আমরা অনেক অন্যায় কার্য্য হইতে নিজেদের সংযত করিতে পারি।

নিবেদন (৩)—অহিংসার মূল্য

হিংস্র প্রাণী হইতে আমাদিগকে পৃথক্ করিতে হইলে আমাদের সর্ব্ব-প্রথম কর্ত্তব্য হইল, হিংসাকে বর্জ্জন করা—অন্ততঃ যথা সম্ভব হ্রাস করা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আড়াই হাজার বৎসর পূর্ব্বে এই কথাই গৃহত্যাগী রাজপুত্র সিদ্ধার্থ জগতে প্রচার করিয়া বলিয়াছিলেন যে, অহিংসাই পরম ধর্ম্ম। তাহারও বহু শতাব্দী পূর্ব্বে মহাভারতে উল্লেখিত হইয়াছে,

"অহিংসা পরমোধর্ম্ম
স্তথা হিংসা পরংতপঃ।
অহিংসা পরমসত্যং
যতো ধর্ম্মঃ প্রবর্ত্ততে ॥

অর্থাৎ অহিংসা পরম ধর্ম্ম ও তপস্যা; অহিংসা শ্রেষ্ঠ সত্য; অহিংসা হইতেই ধর্ম্মের প্রারম্ভ।"

আমাদের কোন প্রতিবেশীর বৈষয়িক উন্নতি হইলে আমরা অনেক সময় সুখী না হইয়া মনে অত্যন্ত দুঃখ অনুভব করি। এই নীচতা হিংসার উদাহরণ। হিংসা অর্থ, যে কোনভাবে অপরের অনিষ্ট সাধন—কার্য্য, বাক্য, এমন কি চিন্তা দ্বারা। চিন্তায়ও অহিংসার অনুশীলন করা ফলপ্রদ। আমি যদি মনে মনে অভ্যাস করি যে, আমি বিনা কারণে কাহারও অনিষ্ট করিব না, তাহা হইলে দেখা যাইবে যে, অন্য লোক যে সর্ব্বদা আমার অনিষ্টের চেষ্টা করিতেছে, তাহার সে চেষ্টা ক্রমে কমিয়া যাইবে। সঙ্গে সঙ্গে আমার মনেও একটা বিরাট শান্তি আসিবে। কাজেই চিন্তা, বাক্য এবং কার্য্য, এই তিন ক্ষেত্রেই অহিংসাকে মূলনীতি অবলম্বন করিয়া আমাদের জীবন-যাপনের চেষ্টা করা কর্ত্তব্য। ইহার ফল অপরিমিত ও বিস্ময়কর।

মহাত্মা গান্ধী যে রাষ্ট্রনীতি ক্ষেত্রেও অহিংসা-নীতি প্রবর্ত্তিত করার চেষ্টা করিয়া গিয়াছেন, তাহারই ফলে আজ দেখিতে পাইতেছি যে, হিংসায় উন্মত্ত পাশ্চাত্য জগৎ মাঝে মাঝে এই অহিংসার কথা স্মরণ করিয়া পৃথিবীকে তৃতীয় মহাসমর হইতে রক্ষা করিবার চেষ্টা করিতেছে। Mr

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

Philip Noel Baker, Common Wealth Relations-এর সেক্রেটারী বলিতেছেন, "A better world has to be rebuilt with the spiritual forces of the East"—অর্থাৎ প্রাচ্যের আধ্যাত্মিক শক্তির সাহায্য লইয়া একটা উন্নততর জগৎ নির্ম্মাণ করিতে হইবে।

অধ্যাপণা-ক্ষেত্রেও non-violent method বিশেষ ফলপ্রদ। অপরাধী ছাত্রকে শাস্তি না দিয়া মার্জ্জনা করার ফলে তাহার ভবিষ্যৎ জীবনে বিরাট পরিবর্ত্তন ঘটিয়াছে, এরূপ উদাহরণ বিরল নহে।

বাংলা দেশের একটি প্রসিদ্ধ স্কুলের হেড্ মাষ্টার মহাশয় সর্ব্বদা বলিতেন, "কোন ছাত্র অপরাধ করিলে তাহার শাস্তি অন্ততঃ ২৪ ঘণ্টা পরে দেওয়া উচিত। এইরূপ করিলে ক্রোধের জন্য শাস্তি অপরিমিত হইতে পারে না।" এই সহজ নিয়মটি পালন করিয়া গ্রন্থকার তাহার অধ্যাপনার জীবনে অনেক সুফল পাইয়াছে।

আমাদের সর্ব্বদাই মনে রাখা উচিত যে, যদি একান্তই কোন স্থলে Nonviolent method অর্থাৎ অহিংসামূলক প্রণালী দ্বারা কৃতকার্য্যতা লাভ করিতে না পারি, তবে হিংসামূলক ভাবের অভিনয় করিতে হইবে; বাচনিক ভীতি প্রদর্শন করিতে হইবে, কিন্তু উদ্দেশ্য যেন অহিংসামূলকই থাকে। রামকৃষ্ণদেব বলিতেন, "ফোঁস্ ফোঁস্ করিবে, দংশন করিবে না।" আর যদি কখন একান্ত পক্ষে কাহাকেও দংশনই করিতে হয় অর্থাৎ শাস্তি দিতে হয়, তাহাও সম্পূর্ণরূপে প্রতিহিংসা কিংবা নৃশংসতা বর্জ্জিতভাবে দিতে হইবে।

সামাজিক জীবনে দেখিতে পাই, ধনীরা দরিদ্রকে দমন করিতে সর্ব্বদা ব্যস্ত। উচ্চ বংশের লোকেরা নীচ বংশজাত লোককে মনে মনে ত ঘৃণা করেই, কার্য্যতও তাহাদিগকে দমন করিয়া রাখিতে চেষ্টা করে। যাঁহারা উর্দ্ধতন কর্ম্মচারী, তাঁহারা নিম্নস্থ কর্ম্মচারীকে সর্ব্বদা দমন করিতে তৎপর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই সকল শ্রেণীর লোকেরই আচরণের মূলে রহিয়াছে দাম্ভিকতা। এই আচরণে নিম্ন কর্ম্মচারীর মানসিক ক্ষতি ত হয়ই, অনেক সময় তাঁহার কর্ম্ম-বিমুখতা আসিয়া পড়ে; তজ্জন্য নিম্ন কর্ম্মচারীর বৈষয়িক ক্ষতি হয়। সুতরাং উর্দ্ধতন কর্ম্মচারীর পক্ষে ইহাকেও এক প্রকার হিংসা (হনন বা ক্ষতি-সাধন করার ইচ্ছা) বলা যাইতে পারে। অহিংসা নীতি প্রয়োগ করিয়া যে সফলতা লাভ করা যায়, মহাপুরুষদের জীবনে তাহার বহু উদাহরণ আছে। চৈতন্য মহাপ্রভুর অসাধারণ সহনশীলতা পাপিষ্ঠ জগাই ও মাধাই-এর জীবনে বিরাট পরিবর্ত্তন আনিয়াছিল। মহাত্মা গান্ধী প্রবর্ত্তিত অহিংসা-আন্দোলন সমস্ত পৃথিবীকে স্তম্ভিত করিয়াছিল এবং ভারতবর্ষ যে স্বাধীনতা লাভ করিয়াছে, মহাত্মার অহিংসা নীতি ইহার পক্ষে বিশেষ সহায়ক হইয়াছিল, তদ্‌বিষয়ে সন্দেহ নাই।

হজরত মহম্মদকে একজন ইহুদি রাস্তা দিয়া যাইবার সময় প্রত্যহ ঠাট্টা করিত। একদিন হজরত ইহুদিকে রাস্তার উপর দেখিতে না পাইয়া খোঁজ করিলেন যে, ইহুদি কোথায়? নিকটবর্ত্তী লোকেরা জানাইল যে, ইহুদি রুগ্ন হইয়া পড়িয়াছে। হজরত মহম্মদ তখন ইহুদির বাড়ীতে গেলেন এবং ক্রমাগত কয়েকদিন ইহুদির সেবাশুশ্রূষা করিয়া তাহার আরোগ্য লাভের সহায়তা করিলেন। পরে ইহুদি হজরত মহম্মদকে জিজ্ঞাসা করিল, "আমি প্রত্যহ তোমাকে কতই বিদ্রূপ করিতাম, আর তুমি আমার রোগের সময় এত শুশ্রূষা করিলে কেন?" হজরত উত্তরে বলিলেন, "তুমি আমার অনেক উপকার করিয়াছ। পূর্ব্বে কেহ আমাকে ঠাট্টা করিলে আমি বড়ই চটিয়া যাইতাম। তোমার কৃপায় এখন আর আমি চটি না। আমার এই সহ্যগুণ বৃদ্ধি পাইয়াছে তোমারই জন্য। তুমি আমার পরম বন্ধু।" ইহুদি তখন হজরত মহম্মদের পা জড়াইয়া ধরিল এবং তাঁহার নিকট ক্ষমা ভিক্ষা করিল।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিবেদন (৪)—ধৰ্ম্ম কাহাকে বলে ?

ধৰ্ম্ম সম্বন্ধে বলার অধিকার আমার নাই। আমার স্পষ্ট মনে আছে যে, ৩০।৩২ বৎসর পূর্ব্বে যখন ইংরাজী শিক্ষার মোহে মুগ্ধ ছিলাম, তখন কোন স্থানে ধৰ্ম্ম সম্বন্ধে আলোচনা হইলে সেই স্থান যতশীঘ্র সম্ভব পরিত্যাগ করিতাম। জড়-বিজ্ঞানের পরীক্ষার বাহিরে কোন কথাই বিশ্বাস করিতাম না। এখন দেখিতেছি যে, ঘণ্টায় ১২৫০ মাইল বেগে এরোপ্লেনে যাওয়া অপেক্ষা আধ্যাত্মিক জগতে আরও অধিকতর আশ্চর্য্য ঘটনা ঘটিতে পারে। আমার জীবনে কিরূপে এই পরিবর্ত্তন আসিল, তাহা সংক্ষেপে উল্লেখ করিতেছি।

২০।২৫ বৎসর পূর্ব্বে স্বাস্থ্য পরিবর্ত্তনের জন্য দেওঘরে যাই এবং বন্ধু বান্ধবের সঙ্গে বালানন্দ মহারাজের আশ্রমে যাইয়া মাঝে মাঝে শাস্ত্রপাঠ, কীৰ্ত্তন ও বক্তৃতাদি শুনিতাম—উদ্দেশ্য, নির্দ্দোষ আনন্দে সময় ক্ষেপণ, পরে সেখানেই যোগশাস্ত্র কিছু কিছু পড়িলাম। দেখিলাম যে, যৌগিক প্রক্রিয়া দ্বারা অতি আশ্চর্য্য রকমের দৈহিক ও মানসিক শক্তি অর্জ্জন করা যায়। ইহাই আমার আধ্যাত্মিক জগৎ সম্বন্ধে চিন্তা করার সূচনা।

ইহার ৭।৮ বৎসর পর কোন এক সন্ন্যাসিনীর সহিত আমার অতি ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক ঘটার সৌভাগ্য হইয়াছিল। তিনি কিছু চাঁদা আদায়ের জন্য উপস্থিত হন, উদ্দেশ্য কাশীতে একটি ভজনের আশ্রম স্থাপন। একদিকে ভজন, অন্যদিকে চাঁদা আদায়, এই দুইটির সমবেত ফলে আমার মনে বিশেষ সংশয়ের ভাব জাগিল এবং সন্ন্যাসিনীর জন্য জনসাধারণের নিকট হইতে চাঁদা আদায় করিতে বাহির হইব কিনা, ইতস্ততঃ করিতেছিলাম। তখন গ্রীষ্মকাল ; বহুদিন বৃষ্টি নাই। গরমে আমরা সর্ব্বদা ছটফট করিতাম। সন্ন্যাসিনীর জন্য একখানি টেবিল পাখার ব্যবস্থা ছিল। একদিন রাত্রি ১০টার সময় হঠাৎ পাখাটি বন্ধ হইয়া যায়। তখনই ইলেকট্রিক পাখার মিস্ত্রীকে ডাকা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইল। ২।৩ জন মিস্ত্রী আসিলেন। বহুক্ষণ চেষ্টা করার পর তাঁহারা বলিলেন, "এ অতি পুরানো লাইন্। কাল ভোরে কোন কোন স্থানে তার পরিবর্ত্তন করিতে হইবে; শুধু Fuse-টি বসাইলেই চলিবে না।" মিস্ত্রীরা বিদায় হইলেন।

ভোর ৫ টার সময় আমি সন্ন্যাসিনীর পার্শ্বে গিয়া বসিলাম এবং বলিলাম "কাল রাত্রে ত পাখার অভাবে আপনার বড়ই কষ্ট হইয়াছে।" মাতাজী বলিলেন, "হ্যাঁ, তবে পাখাটি আমার কাছে একবার আনতো!" পাখাটি আনিয়া দিলাম। তিনি blade কয় খানিতে হাত বুলাইয়া নিজ হাতে ২।১ বার পাখাটি ঘুরাইলেন; পরে বলিলেন, "এখন Plug টা লাগাও।" Plug লাগাইলাম। বিস্ময়ের সহিত দেখিলাম যে, পাখা ঘুরিতেছে। ইহার পর হইতেই সন্ন্যাসিনীকে "মা" বলিয়া ডাকিতে আরম্ভ করিলাম এবং সন্ন্যাসিনীর প্রস্তাবিত ভজনাশ্রমের জন্য চাঁদা আদায় করিতে বাহির হইলাম।

আমার এক বিশেষ বন্ধু একটি বড় আফিসের সেক্রেটারী। তাঁহার অধীনে ৬০ জন কেরাণী কাজ করেন। আমি সর্ব্বপ্রথমে চাঁদার জন্য তাঁহার নিকট গেলাম। তিনি বলিলেন, "২।১ দিন পরে আসিবেন। প্রত্যেক কেরাণী হইতে ২।৪ টাকা করিয়া আদায় করিব এবং আমি নিজেও দিব।" ঐ অফিস হইতে ফিরিয়া উৎফুল্লভাবে মাকে বলিলাম, "২।১ দিন মধ্যেই বেশ একটা মোটা টাকা পাওয়া যাইবে।" উত্তরে মা শুধু এই বলিলেন, "না, পাবে না।" নির্দ্ধারিত দিবসে সেই উচ্চ অফিসারের সঙ্গে দেখা করিলাম। তিনি বলিলেন, "সকলের একটা সভা হইবে এবং ২।১ দিন মধ্যেই আপনাকে টাকা পাঠাইয়া দিব।" ঠিক সেই দিনই বৈকালে আফিস হইতে বাড়ী ফিরিবার সময় উক্ত গণ্যমান্য অফিসার মহাশয় সন্ন্যাসিনীকে প্রণাম করিতে আসিলেন। প্রণাম করার পর তিনি চলিয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গেলে মাতাজী আমাকে জিজ্ঞাসা করিলেন, "ইনি কি তোমাকে টাকা দিবেন বলিয়াছেন ?" আমি বলিলাম, "হাঁ।" উত্তরে সন্ন্যাসিনী বলিলেন, "এ টাকা তুমি পাইবে না।" ২।৪ দিন পর শোনা গেল যে, কর্ম্মচারীদের সভায় এই প্রকার সাধন ভজন জাতীয় কোন কার্য্যে অর্থ সাহায্য করা হইবে না, স্থির হইয়াছে। কাজেই সে স্থান হইতে আর টাকা পাওয়া গেল না। এই ঘটনার পর আমার মনে সংশয়ের ভাব আরও কমিয়া গেল।

তারপর একদিন ভীষণ গরম। প্রত্যহই আকাশে ঘন মেঘ সঞ্চার হইতেছে। কিন্তু বৃষ্টি আর হয় না! মাকে বলিলাম, "আপনি একটু বৃষ্টিপাতের ব্যবস্থা করিয়া লোকের প্রাণরক্ষা করুন না!" মাতাজী বলিলেন, "তুমি বুঝি আমাকে পরীক্ষা করিতে চাও। কিন্তু বৃষ্টি যে হইবে না।" আমি একটু হাসিলাম ; ইহার ঘণ্টাখানেক পরে ৩।৪ মিনিটের জন্য বৃষ্টি হইল। বৃষ্টি থামিলে মাতাজী বলিলেন. "আমি তো বলেইছিলাম, বৃষ্টি হবে না।"

উক্ত তিনটি ঘটনা আমার নিজের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা। পাতঞ্জল যোগ শাস্ত্রে উল্লেখ আছে যে, যৌগিক প্রক্রিয়া অভ্যাস করিলে মানুষ অলৌকিক ক্ষমতা অর্জ্জন করিতে পারে, যেমন মানুষ আকাশে উড়িতে পারে, বহু সহস্র মাইল দূরে কি হইতেছে তাহা দেখিতে পারে। উক্ত তিনটি ঘটনা এই মহাসত্যের সাপক্ষে আমার মনের ভিতরে একটি গুরুতর পরিবর্ত্তন আনিয়া ফেলিল।

হিন্দু শাস্ত্রে যে সকল জপের বিধান রহিয়াছে, তাহার ফল দেখিয়াও আমি অবাক হইয়াছি। শনির জপ হৃৎপিণ্ড ও পাকস্থলীর উপর এবং রাহুর জপ নিম্ন উদরের উপর এমন আশ্চর্য্য ফল উৎপাদন করে, যাহা চিকিৎসা শাস্ত্রের অনধিগম্য। এই জপগুলি দেহের বিভিন্ন যন্ত্রের কার্য্যকরী শক্তি আশ্চর্য্য ভাবে বাড়াইয়া রুগ্ন যন্ত্রকে সুস্থ ও সবল করে। গবর্ণমেণ্টের পক্ষে এই জপকে Publicty দ্বারা popular করার চেষ্টা করা উচিত। তন্ত্র ও যোগ সম্বন্ধে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সার্ জন্ উড্রফ সাহেবের পুস্তকসমূহের বহুল প্রচারও বিশেষ ফলপ্রদ হইবে।

শাস্ত্রে উল্লেখ আছে,—

জপেনৈব তু সংসিধ্যেৎ
ব্রাহ্মণোঃ নাত্র সংশয়ঃ ॥

অর্থাৎ ব্রাহ্মণ (ব্রহ্ম নিষ্ঠ ব্যক্তি) শুধু জপ দ্বারাই সিদ্ধি (মুক্তি) লাভ করিতে পারেন। কিন্তু বর্ত্তমানে আমরা জপ করিতে চাই না বিবিধ কারণে। প্রথমতঃ উহা সাহেবরা করে না। দ্বিতীয়তঃ উহা প্রাচীন শাস্ত্রে উল্লিখিত, নব্য শাস্ত্রে নাই। তৃতীয়তঃ জপ সাধারণতঃ বৃদ্ধেরাই করিয়া থাকে এবং আমরা কেহই সহজে বৃদ্ধ হইতে চাই না। চতুর্থতঃ জপ একটু নির্জ্জনে বসিয়া করিতে হয়। কাজেই উহা আধুনিক কোলাহলময় নাগরিক জীবনে সঙ্গে খাপ খায় না। পঞ্চমতঃ জপে কোন পয়সা খরচ হয় না। ধনগর্ব্বে গর্ব্বিত মানুষ বিনা পয়সায় যাহা পাওয়া যায়, তাহাকে তত উচ্চস্থান দেন না, যেমন বাহিরের বাতাস বেশী উপভোগ না করিয়া অনেকে বদ্ধঘরে Electric পাখার হাওয়া খাইতে বেশী পছন্দ করেন।

উপরে যে সব কথা বলা হইল, তাহা দ্বারা আমি শুধু এই কথাই পাঠকবর্গের নিকট নিবেদন করিতে চাই যে, আধুনিক বিজ্ঞান অতি আশ্চর্য্য রকমের আবিষ্কার করিয়া প্রকৃতির গূঢ় রহস্য আমাদের নিকট প্রকাশিত করিতেছে, ইহা অতি সত্য কথা। কিন্তু আধ্যাত্মিক শক্তি দ্বারা অনেক সময় আরও বেশী আশ্চর্য্য ফল প্রাপ্ত হওয়া যায়। সুতরাং আমাদের আধ্যাত্মিক বিষয়ে চর্চ্চা সম্বন্ধে শ্রদ্ধাবান্ হওয়া সঙ্গত।

বর্ত্তমান শিক্ষিত সমাজে কেহ কেহ মনে করেন, ধর্ম্ম একটা ভীতিজনক কথা; কেননা ধর্ম্মের নামে পৃথিবীতে অনেক যুদ্ধ বিগ্রহ হইয়াছে এবং ছোট খাট দ্বন্দ্ব সর্ব্বদাই চলিতেছে। সুতরাং ধর্ম্ম শব্দটিই বর্জ্জনীয়।

২

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই কথা অযৌক্তিক। রাজ্য ও বাণিজ্য লইয়া সর্ব্বদা পৃথিবীতে দ্বন্দ্ব সংঘর্ষ হইতেছে। অথচ রাজ্য ও বাণিজ্য সমস্যার সমাধান কিরূপে করা যায়, তাহাই বর্ত্তমানে সর্ব্বত্র প্রধান আলোচ্য বিষয়। আবার কেহ কেহ বলেন যে, ধর্ম্ম অনেকটা নিরর্থক। কিন্তু একটু চিন্তা করিলেই দেখা যায় যে, ধর্ম্ম ব্যতীত মানুষ বাঁচিতে পারে না। যখনই মানুষ ধর্ম্মকে বর্জ্জন করে, তখনই সে অনেক নিম্ন স্তরে নামিয়া যায়। ধর্ম্ম শব্দের অর্থ, যাহা মানুষকে ধরিয়া রাখে। মানুষের দেহ, মন ও আত্মা,—এই তিনটি অংশকে সুস্থ রাখার ও উন্নত করার যে প্রণালী, তাহাকে বলা হয় যথাক্রমে স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান, মনোবিজ্ঞান এবং আধ্যাত্মিক বিজ্ঞান বা ধর্ম্ম। আত্মার শান্তি ও শক্তি অক্ষুণ্ণ রাখিবার জন্য কতকগুলি নিয়ম পালন করা কর্ত্তব্য। সেই নিয়মগুলির সমষ্টিকেই ধর্ম্ম বলা হয়। অন্যত্র বলা হইয়াছে—'যাহাতে জগতের মঙ্গল ও মুক্তি লাভজনিত আনন্দ লাভ হয়, তাহাই ধর্ম্ম।'

এই নিয়মগুলি পালন না করিলে মস্তিষ্ক বিকৃতি ঘটে, ফলে মানুষ পরের জন্য বিবেচনা করিতে ভুলিয়া যায়-এবং মানুষ নীচ স্বার্থান্বেষী হয়। এই নিয়মগুলি বিভিন্ন ধর্ম্ম প্রচারক বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন ভাষায় বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গী লইয়া বিভিন্ন আকারে প্রচার করিয়াছেন। যেমন এলোপ্যাথিক, হোমিওপ্যাথিক, বায়োকেমিক, আয়ুর্ব্বেদীয় ও ইউনানি প্রভৃতি চিকিৎসা-প্রণালীর উদ্দেশ্য একই,—মানুষকে রোগ মুক্ত করা, তেমনি শ্রীকৃষ্ণ, বুদ্ধদেব, যীশুখৃষ্ট, মুহম্মদ, শ্রীচৈতন্য প্রভৃতি মানবজাতির ঐহিক ও আধ্যাত্মিক কল্যাণ-সাধনের জন্য বাণী প্রচার করিয়া গিয়াছেন। প্রত্যেক মহাপুরুষের উদ্দেশ্যই এক—এই বিশ্বের মূলশক্তি যে সর্ব্বব্যাপী ভগবান্ বা সচেতন প্রকৃতি, তাঁহার সঙ্গে নিজের আত্মার যোগসাধন অর্থাৎ তাঁহাকে উপলব্ধি করা। ধর্ম্মের দুইটি দিক আছে—বাহ্যিক ও আভ্যন্তরিক। আভ্যন্তরিক ধর্ম্মই প্রকৃত ধর্ম্ম এবং বিশ্বব্যাপী সচেতন প্রকৃতি বা ভগবানের সঙ্গে জীবের আত্মার যোগ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্থাপন করাই হইল এই আভ্যন্তরিক ধর্ম্ম। এই যোগ স্থাপন করিবার সুবিধার জন্য কতক বাহ্যিক নিয়ম পালন করা প্রয়োজন।

এক ধর্ম্মের সহিত যে অন্য ধর্ম্মের ঝগড়া হয়, তাহা ধর্ম্মের অপরাধ নয়, মানুষের ধর্ম্মবিহীনতাই হইল ইহার মূল কারণ। প্রকৃত হিন্দু ও প্রকৃত মুসলমানের মধ্যে কোন অসদ্‌ভাব থাকিতে পারে না, বরং সখ্যভাব জন্মিয়া থাকে, কেননা তাঁহারা উভয়ই একই পথের যাত্রী। অন্ধকার রাত্রিতে বিশাল পদ্মা নদী অতিক্রম করিবার সময় যেমন বিভিন্ন নৌকার মাঝিগাণের মধ্যে পরস্পরের সঙ্গে আলাপাদি দ্বারা সাহস অর্জ্জন করার জন্য সখ্যভাব জন্মিয় থাকে, তেমনি অনন্ত জীবনের যাত্রী আমরা হিন্দু, মুসলমান, বৌদ্ধ, খৃষ্টান—আমাদের কর্ত্তব্য, বিভিন্ন ধর্ম্মের মধ্যে যে বাহ্যিক পার্থক্য রহিয়াছে, তাহা ভুলিয়া আভ্যন্তরিক ধর্ম্ম যে একই, তদ্‌বিষয়ে আলোচনা করিয়া সখ্যভাব বৃদ্ধি করিয়া একই গন্তব্যের দিকে অগ্রসর হওয়া। বাহ্যিক ধর্ম্ম সম্বন্ধে সে সকল নিয়মাদি প্রাচীন কালে লিপিবদ্ধ হইয়াছে, তাহাকে যুক্তি ও বিচারের সাহায্যে পরীক্ষা করিয়া যথাসম্ভব অনুসরণ করা সঙ্গত।

নিবেদন (৫)—হিন্দু ধর্ম্মের প্রকৃত স্বরূপ

হিন্দু ধর্ম্মের প্রকৃত স্বরূপ সম্বন্ধে আমার যে সামান্য জ্ঞান জন্মিয়াছে, তাহা অতি সংক্ষেপে নিম্নে নিবেদন করিতেছি।

(১) **হিন্দুধর্ম্মে ভগবান এক**, একাধিক ভগবান নাই **এবং ভগবান নিরাকার**। কাজেই তাঁহার স্বরূপ উপলব্ধি করা সহজ ব্যাপার নহে। অতিদূরে যদি একটি অত্যন্ত ক্ষুদ্র তারকা রাত্রিকালে আকাশে উঠে, আমরা অনেকেই তাহা সহজে দেখিতে পাই না। তখন আমরা অন্যকে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিম্নলিখিতরূপে নির্দ্দেশ দিয়া থাকি, "দেখ, বটগাছটির ডান পাশ দিয়া আকাশের দিকে তাকাও। ঐ যে এখন একটি উজ্জ্বল তারা দেখিতেছ, উহার ডান দিকে ঈষৎ উত্তর-পশ্চিমে আর একটি বড় তারকা দেখিতেছ। এখন অন্য সব বস্তুর দিকে দৃষ্টি বন্ধ করিয়া একটু নীচের দিকে তাকাও, অতি ছোট একটি তারকা মিট্‌মিট করিতেছে, দেখিতে পাইবে।"

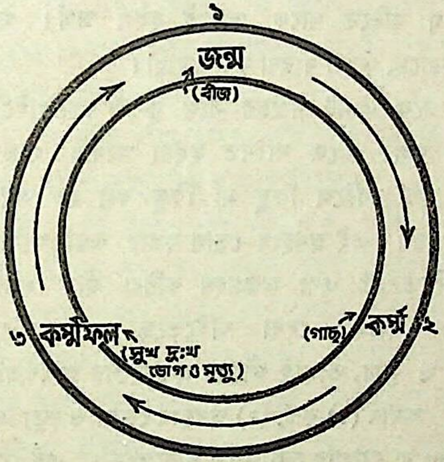
এস্থলে একটি গাছ ও দুইটি তারকার সাহায্যে ছোট তারকাটি দেখা গেল। বিশ্বব্যাপী সর্ব্বশক্তিমান এবং সর্ব্বজ্ঞ ভগবানকে উপলব্ধি করিতে এবং তাঁহার প্রতি মনঃসংযোগ করার জন্য হিন্দু শাস্ত্রকারগণ আমাদের ন্যায় দুর্ব্বলচিত্ত ব্যক্তিদের পক্ষে বিধান করিয়াছেন যে, আমাদিগকে প্রথমতঃ কোন বস্তুতে বা কোন মূর্ত্তিতে মনঃস্থাপন করিয়া মনকে একমুখী করার অভ্যাস করিতে হইবে। এইরূপ করিতে করিতে সেই যে নিরাকার ভগবান, তাঁহাতে চিত্ত স্থাপন করার ক্ষমতা আসিবে। সুতরাং কোন দ্রব্য বা মূর্ত্তিতে চিত্তস্থাপন হিন্দু ধর্ম্মের একটি মাধ্যমিক স্তর বা সোপান মাত্র।

(২) হিন্দু ধর্ম্মানুযায়ী **মৃত্যুর পরেও জীবন অনন্ত।**

(৩) কর্ম্মানুযায়ী ভবিষ্যৎ জীবনে সুখদুঃখ অর্থাৎ স্বর্গ বা নরক হয়। প্রকৃতপক্ষে মৃত্যুর পরেও মানুষের বাসনা, কামনা এবং প্রবৃত্তি বর্ত্তমান জীবনের মতই থাকিয়া যায়; শুধু ভৌতিক দেহটি থাকে না। দেহটির আকারও ঠিকই থাকে; শুধু শরীরী দেহটি অশরীরী সূক্ষ্ম দেহে পরিণত হয় মাত্র। কিন্তু কালক্রমে এই অশরীরী আত্মার উন্নতি অবনতি ঘটে; তদনুযায়ী ঐ অশরীরী দেহ সমভাবাপন্ন পিতামাতার সাহায্যে পুনরায় ভৌতিক দেহ ধারণ করে। এই বিষয়ে "Life busy after death" এবং "জন্মান্তর রহস্য" প্রভৃতি পুস্তকে বহু কথা উল্লিখিত আছে। মৃত্যুর পরে ভৌতিক দেহের অভাবে যে বাসনা কামনা তৃপ্তি করার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



জন্মান্তর-চক্র

কর্ম্ম, ফল ও বীজ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অক্ষমতা এবং তজ্জন্য সে কষ্ট বা দুঃখ, তাহাই **নরক**। মৃত্যুর পরে হিংসা-দ্বেষ কাম-ক্রোধ প্রভৃতির অত্যাচার হইতে রক্ষা পাইয়া আত্মা যে মহাশান্তি ভোগ করিতে থাকে, তাহাই হইল **স্বর্গ**। স্বর্গ ও নরক বলিয়া দুইটি স্থান রহিয়াছে, এরূপ ধারণা যুগবিরোধী।

জীবের কর্ম্মকে একটি গাছের সঙ্গে তুলনা করা যাইতে পারে। গাছে ফল হয় এবং ফলই বীজে পরিণত হইয়া আবার গাছ উৎপন্ন করে। ঠিক তেমনি, কর্ম্ম করিলে কিছু না কিছু ফল হয় অর্থাৎ সুখ-দুঃখ ভোগ হয় এবং মৃত্যু হয়। এই সুখদুঃখ ভোগ করার জন্যই আবার জীবকে পুনরায় জন্ম গ্রহণ করিতে হয় এবং জন্মগ্রহণ করিয়া জীব পুনরায় কর্ম্ম করিতে আরম্ভ করে। সুতরাং দেখা যাইতেছে যে, কর্ম্মের যে ফল অর্থাৎ সুখদুঃখ ভোগ ও মৃত্যু, তাহাই জীবের জন্মগ্রহণের কারণ হইয়া পুনরায় কর্ম্ম উৎপন্ন করে। অর্থাৎ (১) কর্ম্ম, (২) সুখদুঃখ ভোগ ও মৃত্যু এবং (৩) জন্মগ্রহণ, এই তিনটি ঘটনা বা ব্যাপার চক্রাকারে ঘুরিতেছে। এই যে জন্মজন্মান্তর রহস্য বা চক্র, ইহাতে বিশ্বাস স্থাপন হিন্দুধর্ম্মের বিশেষত্ব। এই বিশ্বাসের জন্যই খাঁটি হিন্দু কোন অন্যায়, অবৈধ এবং কাহারও অনিষ্টকর কর্ম্ম করিতে পারে না।

প্রকৃতপক্ষে এই কর্ম্মফলে যাঁহার বিশ্বাস আছে, তিনি প্রকৃত হিন্দু। গেরুয়া বসন পরিধান করিলেই সে হিন্দু হয় না; কিংবা কোন মন্দিরে বসিয়া ঘণ্টা বাজাইয়া পূজা করিলেই সে হিন্দু হয় না; তীর্থ ভ্রমণ করিলে কিংবা যাগযজ্ঞ করিলেও সে হিন্দু হয় না। হিন্দুর প্রধান লক্ষণই হইল, সর্ব্বব্যাপী, সর্ব্বশক্তিমান ও সর্ব্বজ্ঞ ভগবান বা সচেতন প্রকৃতিতে বিশ্বাস এবং সৎ ও অসৎ কর্ম্মানুযায়ী ভবিষ্যৎ অনন্ত জীবনে সুখ বা দুঃখ ভোগ করিতে হইবে, এই সত্যটি সম্বন্ধে দৃঢ় বিশ্বাস।

(৪) হিন্দু ধর্ম্মানুযায়ী কাম, ক্রোধ ও লোভ—এই তিনটি **বৃত্তিকে সৎপথে নিয়ন্ত্রিত করা**,—অন্ততঃ তজ্জন্য প্রাণপণ চেষ্টা করা প্রত্যেকের কর্ত্তব্য।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বর্ত্তমান যুগে প্রায়ই শোনা যায় যে বিষয় সমূহ উপভোগ না করিলে কামনা বাসনার উপশম হয় না এবং এই জন্যই শুধু বৃদ্ধের পক্ষেই কামনা বাসনা দূর করার চেষ্টা করা কর্ত্তব্য। এ সম্বন্ধে মহাভারতের একটি কথা বিশেষ উল্লেখযোগ্য এবং প্রত্যেকেই নিজের মনটি পরীক্ষা করিলে ইহার সত্য উপলব্ধি করিতে পারিবেন।

"ন জাতু কামঃ কামনামুপভোগেন শাম্যতি।
হবিষা কৃষ্ণবর্ত্মে'ব ভূয়ঃ এবাভিবর্দ্ধতে॥"

অর্থাৎ ইন্দ্রিয়ভোগ্য বিষয় সমূহ উপভোগ করিয়া মানুষের কামনা বাসনার কখনই উপশম হয় না, প্রকৃত পক্ষে ঘৃতসংযোগে অগ্নির ন্যায় বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। যাঁহারা মনে করেন যে, ভোগ দ্বারা নিবৃত্তি অর্জ্জন করা যায়, তাঁহারা আত্ম-প্রতারণা করেন মাত্র। একথা সত্য যে, রসগোল্লা খাইতে খাইতে উহার উপর অশ্রদ্ধা আসে; তাহার কারণ রসগোল্লা গ্রহণে দৈহিক অক্ষমতা। এস্থলে যখন নিবৃত্তি আসিল, তখন দেহটিরই মূল্য কমিয়া গেল। সুতরাং দেখা যাইতেছে যে, ভোগ দ্বারা যে নিবৃত্তি অর্জ্জন করা যায়, তাহা মূলধনকে নষ্ট করিয়া।

যখন মানুষের কাম-প্রবৃত্তি চরিতার্থ করার জন্য শারীরিক অক্ষমতা আসিবে, তখন ইন্দ্রিয় উপভোগ্য বিষয় সমূহ মনে মনে স্মরণ করিয়াই মানুষ নিজের মনকে কলুষিত করিতে পারে। শুধু যৌবন কাল হইতে অভ্যাস দ্বারাই অর্থাৎ বিষয়ভোগ্য বস্তু সমূহে যথাসম্ভব আসক্তি ত্যাগ করিয়া উপভোগ করার অভ্যাস না করিলে শুধু বৃদ্ধকালে বাসনা কামনা ত্যাগ করা যায় না। তখন ভগবান বা সচেতন প্রকৃতিতে চিত্ত স্থাপন করিবার চেষ্টা করিলে চিরদিনের অভ্যাস অনুযায়ী মামলা মোকদ্দমা, টাকা পয়সা, দম্ভ ও দর্পমূলক ক্রিয়া কাণ্ড প্রভৃতি মানুষের মনে অজ্ঞাত ভাবে উদিত হইয়া চিত্ত-বৃত্তি-নিরোধের যাবতীয় প্রচেষ্টাকে নিষ্ফল করিয়া দেয়। সুতরাং

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কাম, ক্রোধ, লোভ প্রভৃতি বৃত্তিকে **বাল্যকাল হইতেই** প্রশমিত বা নিয়ন্ত্রিত করার চেষ্টা একান্ত কর্ত্তব্য।

দীর্ঘ জীবন লাভ করিলে বার্দ্ধক্যে কামনা বাসনা সবই স্বভাবতঃ শমিত হইয়া যায় এবং দীর্ঘ রোগভোগের পর মৃত্যু হইলে মৃত্যুর সময় আত্মা প্রায় নির্ম্মল হইয়াই প্রয়াণ করে। এক্ষেত্রে আত্মার সদ্‌গতি হয়। সুতরাং দীর্ঘজীবন লাভ করার চেষ্টা হিন্দু মাত্রেরই কর্ত্তব্য। এই জন্যও সংযম-অভ্যাস প্রয়োজন, কেননা কাম, ক্রোধ ও লোভকে প্রশমিত করিতে পারিলে আয়ু বর্দ্ধিত হয়।

(৫) **সত্য,** সরলতা ও বিনয় হিন্দু ধর্ম্মে অতি উচ্চ শ্রেণীর গুণ বলিয়া গৃহীত হয়। মনুসংহিতায় উল্লেখ আছে,—

"সত্যং ব্রুয়াৎ প্রিয়ং ব্রূয়াৎ মা ব্রূয়াৎ সত্যমপ্রিয়ম্।
প্রিয়ঞ্চ নানৃতং ব্রূয়াৎ এষো ধর্ম্মঃ সনাতনঃ।"

অর্থাৎ সত্য কহিবে এবং প্রিয় বাক্য কহিবে। অপ্রিয় সত্য কহিবে না। আর প্রিয় মিথ্যাও কহিবে না। ইহাই সনাতন ধর্ম্ম। অনেকে মনে করেন যে, বহু প্রাচীনকালে যে কথা বলা হইয়াছে, তাহা সেই যুগের লোকের পক্ষেই উপযোগী ছিল। বর্ত্তমানে আমরা সভ্য হইয়াছি, সুতরাং সেই সকল নীতি এখন অচল। কথাটি অনেক স্থলে সত্য বটে, কিন্তু মানুষের পক্ষে এমন কতকগুলি নিয়ম পালন একান্ত প্রয়োজন, যাহা পাঁচ হাজার বৎসর পূর্ব্বেও যেমন উপযোগী ছিল, এখনও সেই প্রকারই উপযোগী,—যেমন পুরাকালেও মানুষ খাইত, এখনও মানুষকে খাইতেই হইবে, না খাইয়া বাঁচিতে পারিবে না। তবে পূর্ব্বে খাদ্যাদি প্রচুর পাওয়া যাইত এবং খাঁটি পাওয়া যাইত। বর্ত্তমান যুগে খাদ্য সর্ব্বত্র অপ্রচুর ও ভেজাল। সুতরাং বিজ্ঞান খাদ্যের সার পদার্থ প্রস্তুত করিয়া মানুষের ব্যবহারের জন্য জগতে প্রচার করিতেছে এবং অল্প খাইয়া যাহাতে বেশী শক্তি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অর্জ্জন করা যায়, তদনুযায়ী খাদ্য বিশ্লেষণ করিয়া নূতন খাদ্য-তালিকা জনসাধারণে প্রচার করিতেছে।

পূর্ব্বকালে মিথ্যা কথা, মিথ্যা ব্যবহার ও প্রতারণা জগতে খুব কম ছিল। কেননা, তখন মানুষ মনে করিত যে, মিথ্যা ব্যবহার করিলে মানুষের ক্ষতি হয়, সুখ শান্তির ব্যাঘাত হয় এবং সমাজে বিশৃঙ্খলা ঘটে। এখনও অবাধ মিথ্যা ব্যবহারের ফলে সমাজে ও পৃথিবীতে গুরুতর অশান্তি দেখা যাইতেছে। মিথ্যাদ্বারা যে কাহারও প্রকৃত পক্ষে কোন লাভ হয় না, তাহা মানুষ বর্ত্তমান যুগে দেখিয়াও যেন দেখে না, বুঝিয়াও যেন বুঝেনা। আমরা যেন অন্ধ, অশিক্ষিত এবং আত্মবিশ্লেষণে অক্ষম এবং মনে হয় যেন আমরা অতি দ্রুত নিম্ন শ্রেণীর প্রাণীতে পরিণত হইতে যাইতেছি।

সরলতার অভাব অর্থাৎ কপটতা মিথ্যারই রূপান্তর মাত্র। পাশ্চাত্য রাজনীতিতে Diplomacy বলিয়া একটি শব্দ ব্যবহৃত হয়। উহার অর্থ কূটনীতি। সে দেশে উহা শুধু রাষ্ট্রনীতিতেই ব্যবহৃত হয়। কিন্তু দুর্ভাগ্য বশতঃ উহা আমরা সামাজিক জীবনে, পারিবারিক জীবনে, এমন কি বাহ্যিক ধর্ম্মাচরণেও প্রয়োগ করিয়া সমাজকে বিষময় করিয়া তুলিয়াছি। শান্তি ও ব্যবহারিক ধর্ম্মের আশ্রমরূপ যে বাসগৃহ, তাঁহাকে অশান্তি, দ্বন্দ্ব ও অধর্ম্মের লীলাভূমিতে পরিণত করিয়াছি।

বিনয়কে হিন্দুধর্ম্মে অতি উচ্চ স্থান দেওয়া হয়। বাস্তবিক পক্ষে নম্রতার দ্বারা শুধু সমাজের শান্তি হয় না, পক্ষান্তরে যে কোন অভীষ্ট কার্য্যে সিদ্ধিলাভ করিতে অনেক সহায়তা হয়। তবে কেহ কেহ এই নম্রতা বা বিনয়কে এত নিম্নস্তরে আনিয়া ফেলেন যে, উহা মিথ্যা তোষামোদে পরিণত হয়। বিনয় শব্দটির প্রকৃত অর্থ discipline, যিনি হিন্দু, তিনি discipline ভঙ্গ করিতে পারেন না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(৬) হিন্দু ধর্ম্মানুযায়ী **সংযম-অভ্যাস** অবশ্য কর্ত্তব্য কার্য্য। একাদশীর উপবাস, জন্মাষ্টমীর উপবাস, শিব চতুর্দ্দশীর উপবাস, অমাবস্যা ও পূর্ণিমার নিশিপালন প্রভৃতি আত্মসংযম, অতএব আত্মশুদ্ধির প্রচেষ্টা মাত্র। রুগ্ন ও দুর্ব্বল ব্যক্তি ব্যতীত সকলের পক্ষেই এই সকল উপবাস হিতকর। আত্মসংযমের পরিপন্থী বলিয়া উত্তেজক খাদ্যও হিন্দুধর্ম্মে নিষিদ্ধ হইয়াছে। প্রকৃত পক্ষে মাছ, মাংস, ডিম প্রভৃতি উত্তেজক খাদ্য খাইলে লাভ অপেক্ষা ক্ষতিই বেশী হওয়ার কথা। কারণ উত্তেজক খাদ্য খাইয়া যে শক্তি (energy) অর্জ্জন করা যায়, অজ্ঞাতে সেই শক্তি কিংবা উহা হইতে অধিক পরিমাণ শক্তি চিন্তা, বাক্য ও দেহের মধ্য দিয়া বিবিধ প্রকারে বাহির হইয়া যায়। সুতরাং খাদ্যবিষয়ে সংযম হিন্দুধর্ম্মের একটি অবশ্য পালনীয় বিধান। বিশেষতঃ গ্রীষ্মপ্রধান বাংলাদেশে মাছ, মাংস, ডিম বেশী পরিমাণে খাইলে Gastric Ulcer, Appendicitis প্রভৃতি কঠিন ব্যাধি জন্মিয়া থাকে। পক্ষান্তরে নিরামিষ ভোজীরা দীর্ঘজীবী হয় বলিয়া ডাক্তারগণ বলেন। তবে আধুনিক হিংসামূলক সভ্যতায় যুদ্ধপিপাসুদের জন্য উত্তেজক খাদ্য প্রয়োজন, সন্দেহ নাই।

(৭) **ভগবানের উপর অকপট নির্ভর** হিন্দু ধর্ম্মশাস্ত্রের একটি উচ্চ বিধান। বাস্তব জীবনে দৈনন্দিন ঘটনায় ইহার সত্য পরীক্ষা প্রত্যেক হিন্দুই করিতে পারেন। পরবর্ত্তী নিবেদনে ইহা বিস্তৃতভাবে আলোচিত হইবে।

যৌগিক সাধন

আর একটি বিষয়ের আলোচনা আমি নিতান্ত প্রয়োজন মনে করি। ভগবানকে উপলব্ধি করার জন্য আমাদের ধর্ম্মশাস্ত্রে যে **যৌগিক** প্রণালীর ব্যবস্থা রহিয়াছে, তাহার উল্লেখ পাঠকবর্গের পক্ষে বিশেষ হিতকর হইতে পারে। যে সুনির্দ্দিষ্ট ও অব্যর্থ উপায় অবলম্বন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করিলে মানুষ নিজের আত্মাকে নিরাকার ভগবানের সহিত যুক্ত বা **যোগ** করিতে পারেন, তাহাই হিন্দুশাস্ত্রে **যোগ** * বলিয়া কথিত। মহর্ষি পতঞ্জলি এই যোগের আটটি অঙ্গের উল্লেখ করিয়াছেন। অষ্টাঙ্গ যোগ-অভ্যাস-কারী যোগী ভগবদ্-উপলব্ধির সঙ্গে সঙ্গে আকাশ মার্গে বিচরণ, বহুদূরে অবস্থিত ব্যক্তিকে কিংবা বহুদূরে সংঘটিত ঘটনা দর্শন, কঠিন ব্যাধি নিরাকরণ প্রভৃতি অলৌকিক ক্ষমতা অর্জ্জন করিতে সমর্থ হন। এই সকল অসাধ্য সাধনের ক্ষমতা এবং মহাশান্তি উপভোগের ক্ষমতা অর্জ্জনের জন্যই হিন্দুধর্ম্ম জগতে শ্রেষ্ঠ ধর্ম্ম বলিয়া কথিত।

অষ্টাঙ্গ-যোগ

(১) যম—ইহা পাঁচ প্রকার,

(ক) **অহিংসা**:—ইহা আবার তিন প্রকার ; **(১)** নিজ শরীরের দ্বারা অপর কোনও জীবকে পীড়া না দেওয়া। ইহা হইল **কায়িক অহিংসা**। আমোদের জন্য অনেক সময় কেহ কেহ পশুপক্ষী, কীটপতঙ্গাদিকে ক্লেশ প্রদান করে। পাখীর গলায় বাঁশের চোঙ্গা পরাইয়া কিংবা পাখীর ঠোঁট বা ডানা দুটি বাঁধিয়া কিংবা উহাদের ডিম ভাঙ্গিয়া কেহ কেহ আমোদ পান। এই প্রকারের হিংসাও পরিত্যজ্য। **(২)** কেহ কেহ কর্কশ বাক্য দ্বারা অন্যের মনে কষ্ট দেন। ইহাও বর্জ্জনীয়। ইহা হইল **বাচিক অহিংসা**। (৩) বাহিরের ইন্দ্রিয়গুলিকে সংযত করিয়া যদি মনে মনে অপরের হিংসা করা হয়, তাহা হইবে মানসিক হিংসা। অন্যকে ঘৃণা করা এবং অন্যকে নিন্দা করাও অন্যায়। পাপকে ঘৃণা করিতে হইবে বটে, কিন্তু পাপীকে ঘৃণা করা উচিত নহে। এই শ্রেণীর মানসিক অনুশীলন হইল **মানসিক অহিংসা**।

* চিত্তবৃত্তিনিরোধো যোগঃ—অর্থাৎ চিত্তের বিবিধ বৃত্তি বা ভাবকে সম্পূর্ণরূপে স্ববশে আনয়ন করাকেই **যোগ** বলে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(খ) সত্য :—সত্য কথা বলা এবং সত্য ব্যবহার করা অভ্যাস করিলে আত্মার উন্নতি হয়। সরলতা, উদারতা, পরোপকার-প্রবৃত্তি, ধৈর্য্য, মহানুভবতা প্রভৃতি সদ্‌গুণগুলি বিকশিত হয়; কাজেই মানুষের হৃদয় সরস ও মধুময় হইয়া যায়। সত্যের ধ্বংস নাই। নিজকে সত্যে প্রতিষ্ঠিত করিতে হইলে বাক্‌সংযম অভ্যাস করা একান্ত প্রয়োজন। সর্ব্বপ্রযত্নে মিথ্যাবর্জ্জন করিয়া চলিলে মানুষ সত্যে প্রতিষ্ঠিত হইতে পারে। ফলে যখন যাহা বলিবে, তাহাই সত্যে পরিণত হইবে। এই শ্রেনীর সাধুপুরুষকে বাক্‌সিদ্ধ বলা হয়।

(গ) অস্তেয় :— পরের কোন দ্রব্য দেখিয়া যে লোভ জন্মে, সেই লোভ দমন বা বর্জ্জন করাকেই অস্তেয় বলা হয়।

(ঘ) ব্রহ্মচর্য্য :—এসম্বন্ধে ৮ম নিবেদনে বিস্তৃত ভাবে বলা হইবে।

(ঙ) অপরিগ্রহ :—দেহরক্ষার জন্য যাহা নিতান্ত প্রয়োজন, তাহার অতিরিক্ত কোন বস্তু ভোগ না করা অথবা গ্রহণ না করার নাম অপরিগ্রহ। এই মানসিক বৃত্তির অনুশীলন করিলে আমাদের স্বকৃত বহু অভাব দূরীভূত হইবে। ভোগী লোকদের দেখিয়া আমরা নূতন নূতন অভাবের সৃষ্টি করি বলিয়া আমরা এত দুঃখ পাই। পূর্ব্বকালে ভোগ্য বস্তুর সংখ্যা খুব কম ছিল বলিয়া সমাজে এত অশান্তি ছিল না। বর্ত্তমান সভ্যতা সহস্র সহস্র ভোগ্য বস্তুর সৃষ্টি করিয়াছে। দেহধারণের জন্য সেগুলি অপরিহার্য্য নয়। এই ভোগ্যবস্তুর সংখ্যা বৃদ্ধি ও বাণিজ্যের মধ্য দিয়া বহুল প্রচারের ফলে মানুষের ভোগতৃষ্ণা বাড়িয়া গিয়াছে। এই তৃষ্ণার নিবৃত্তি না হইলেই দুঃখ ও অশান্তি।

(২) নিয়ম :—ইহাও পাঁচ প্রকার।

(ক) শৌচ অর্থাৎ পবিত্রতা। শারীরিক পবিত্রতা রক্ষা করার জন্য স্নান, গাত্রমার্জ্জনা ইত্যাদি আচরণ আমরা করিয়া থাকি। মানসিক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পবিত্রতা রক্ষার জন্য সৎচিন্তা, সৎপ্রসঙ্গ আলোচনা, দয়া, ক্ষমা, পরোপকার, ধৈর্য্য প্রভৃতি চিত্তশুদ্ধিকারক বৃত্তির অভ্যাস করিলে মানব-মন ভগবানের মন্দির হইয়া উঠিবে।

(খ) **সন্তোষ**—নিজের অবস্থাতে অসুখী না থাকা এবং তজ্জন্য অশান্তি ভোগ না করার নাম সন্তোষ। এই মনোবৃত্তির অনুশীলন করিলে আকাঙ্ক্ষার তীব্র জ্বালায় মানুষকে জ্বলিতে হয় না; সর্ব্বদা হা-হুতাশ করিতে হয়না। বর্ত্তমান অদম্য ভোগস্পৃহার যুগে সন্তোষ-বৃত্তির সাধনা নিতান্ত প্রয়োজন। সন্তোষ-বৃত্তির অনুশীলন করিতে হইলে নিজের চেয়ে জনকতক ভাগ্য-বানের দিকে তাকাইলে চলিবে না, নিজের চেয়ে দুরবস্থ লক্ষ লক্ষ লোকের দিকে তাকাইতে হইবে। প্রকৃত যাঁহারা সাধু, তাঁহাদের সন্তোষই প্রধান চিত্তবৃত্তি। এই জন্য সামান্য গেরুয়া বসন পরা থাকিলেও তাঁহাদিগকে **মহারাজ** সম্বোধন করা হয়। বাস্তবিক পক্ষে তাঁহারা মনের রাজা; সুতরাং প্রকৃতই মহারাজ।

(গ) **তপঃ**—বনে গিয়া যে তপ আচরণ, তাহার কথা এখানে বলা হইতেছে না। এ সংসারই শ্রেষ্ঠ তপের ক্ষেত্র। দুঃখকষ্টকে এড়াইবার জন্য সংসারের বাহিরে না গিয়া বীরের মত দুঃখকষ্ট সহ্য করার নামই তপঃ। মানুষ তিন প্রকারের তাপ ভোগ করিয়া থাকে। শারীরিক ব্যাধির জন্য যে তাপ এবং মানসিক ব্যাধি অর্থাৎ কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ ইত্যাদি নিবন্ধন যে তাপ, এই উভয় তাপকেই **আধ্যাত্মিক তাপ** বলে। চোর, ডাকাত, সর্প, ব্যাঘ্র প্রভৃতি **ভৌতিক** দেহ ধারী হইতে যে তাপ আমাদিগকে ভোগ করিতে হয়, তাহাই **অধিভৌতিক** তাপ। দৈব ঘটনা হইতে অর্থাৎ অগ্নি, অতিবৃষ্টি, অনাবৃষ্টি, ভূমিকম্প, মহামারী, জলপ্লাবন প্রভৃতি হইতে মানুষ যে তাপ ভোগ করে, ইহা হইল **আধিদৈবিক** তাপ। এই তিন প্রকার তাপ সহ্য করার ক্ষমতা অনুশীলন করাই হইল তপ বা তপস্যা।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সংসারে থাকিয়া ষড় রিপু জয় করিয়া সংযত জীবন যাপনই তপস্যা।

(ঘ) **স্বাধ্যায়** অর্থাৎ শাস্ত্র অধ্যয়ন ও তৎসম্বন্ধে আলোচনা এবং ভগবানের নাম জপ করা কিংবা মন্ত্রাদির অর্থ মনে মনে উপলব্ধি করিয়া মন্ত্র জপ করা। মোট কথা, যে চিন্তার ফলে, যে আলোচনার ফলে, যে সংসর্গের ফলে, ভগবান বা সচেতন প্রকৃতির প্রতি মন অনুরক্ত হয়, তাহা সমস্তই স্বাধ্যায়ের অন্তর্গত।

(ঙ) **ঈশ্বর প্রণিধান**—অর্থাৎ ঈশ্বরে মনোনিবেশ। ঈশ্বর সর্ব্বশক্তিমান, সর্ব্বব্যাপী ও সর্ব্বজ্ঞ; ইহা মনে মনে কল্পনা করিয়া শ্রদ্ধা সহকারে ঐ ভাবে চিত্তকে তদ্‌গত করার নাম হইল ঈশ্বর-প্রণিধান। সমস্ত কর্ম্মের ফল ভগবানে অর্পণ করিয়া নিষ্কাম ও অনাসক্ত ভাবে কর্ম্ম করা ঈশ্বর-প্রণিধানের অন্তর্গত।

বিশেষ দ্রষ্টব্য :—একটু চিন্তা করিলেই আমরা বুঝিতে পারিব যে, **পঞ্চ প্রকার যম** অনুশীলন দ্বারা আমরা **সামাজিক কর্ত্তব্য** নিখুঁতভাবে সম্পন্ন করিতে পারি। হিংসা, অসত্য, পরদ্রব্যে লোভ, ইন্দ্রিয় বশ্যতা এবং অপ্রয়োজনীয় দ্রব্যে ভোগ-স্পৃহা—এই পাঁচটি দোষ থাকিলে আমার দ্বারা সমাজের অন্যান্য লোক ক্ষতিগ্রস্ত হইবেই। সুতরাং যম অর্থাৎ বিশেষরূপে সংযমের অনুশীলন ঋষি পতঞ্জলি **সমাজের মঙ্গলের জন্য** অষ্টাঙ্গ-যোগের অন্তর্ভুক্ত করিয়াছেন, ইহাই যোগের প্রথম সোপান।

আবার ইহাও দেখিতে পাইব, **নিয়মের যে পঞ্চ প্রকার** আচরণ বা অনুশীলন, তাহা প্রত্যেকের ব্যক্তিগত **আত্ম-বিকাশের জন্য** মহর্ষি পতঞ্জলি লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। এই যে যম-নিয়মের দশটি সাধনা, ইহা একই সময়ে অনুশীলন করা প্রয়োজন। একটিকে বাদ দিয়া অপরটির আশ্রয় গ্রহণ করিলে পূর্ণ মনুষ্যত্ব লাভ সম্ভব হইবে না; পূর্ণ মনুষ্যত্ব লাভ করিতে হইলে প্রত্যেককে এই যম-নিয়মের আশ্রয় গ্রহণ করিতে হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(৩) **আসন** অর্থাৎ যেরূপভাবে বসিলে বহুক্ষণ সুখে ও স্থিরভাবে বসিয়া থাকা যায়, সেইরূপ উপবেশন। বহুপ্রকারের আসন শাস্ত্রে উল্লিখিত আছে। এই পুস্তকের প্রথম খণ্ডে ইহার কতক আসন চিত্রসাহায্যে বুঝান হইয়াছে।

(৪) **প্রাণায়াম,** অর্থাৎ শ্বাস-প্রশ্বাসেরগতি ও রোধ নিয়ন্ত্রিত করিয়া প্রাণশক্তি (সুতরাং আয়ূ) বৃদ্ধি করা। প্রাণায়াম করিলে কাম, ক্রোধ প্রভৃতি রিপুগুলি আশ্চর্য্য ভাবে প্রশমিত হয়। মনুসংহিতায় উল্লেখ আছে,

দহ্যন্তে ধ্যায়মানানাং ধাতুনাং হি যথা মলাঃ
তথেন্দ্রিয়ানাং দহ্যন্তে দোষাঃ প্রাণস্য নিগ্রহাৎ॥

অর্থাৎ যেমন অগ্নির উত্তাপে সোণা, রূপা প্রভৃতি ধাতুর মল দগ্ধ হয়, সেইরূপ প্রাণায়াম করিলে ইন্দ্রিয়গণের দোষ রাশি বিনষ্ট হয়।

(৫) **প্রত্যাহার,** অর্থাৎ বিষয়বস্তু হইতে আমাদের ইন্দ্রিয় সমূহকে ফিরাইয়া আনা।

(৬) **ধারণা,** অর্থাৎ নাভিমূল, ভ্রূমধ্য কিংবা হৃদ্‌প্রদেশে (Region of the heart) অথবা কোন দেবমূর্ত্তি কিংবা অন্য কোন বস্তুতে চিত্তকে স্থির ভাবে সংলগ্ন করা।

(৭) **ধ্যান,** অর্থাৎ যে বস্তুতে বা ইষ্ট বিষয়ে চিত্ত স্থাপন করিব, সেই বস্তুতে একতানে ও তৈল ধারার মত অবিচ্ছিন্নভাবে চিন্তা-প্রবাহ চালিত করার নাম ধ্যান।

(৮) **সমাধি** অর্থাৎ ধ্যান যখন খুব প্রগাঢ় হয়, তখন চিত্ত ইষ্ট বস্তুতে লীন হইয়া যায় অর্থাৎ চিত্তের আর নিজের অস্তিত্ব থাকে না। তখন সাধকের আত্মা নিরাকার ভগবানের সঙ্গে যুক্ত হয়। যোগের এই উচ্চতম অবস্থাকে সমাধি বলে।

উক্ত অষ্ট প্রকার প্রণালী যথাসম্ভব অনুশীলনেয় চেষ্টা করিলে রিপুর তাড়না কমিয়া যায়, মন শান্ত হয় এবং নিরাকার ভগবানে চিত্তস্থাপনে বিশেষ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আনন্দ পাওয়া যায়! যোগ-সাধনায় যাহাতে মন ধাবিত হয়, তজ্জন্য **সাধুসঙ্গ** ও **আত্মচিন্তা** দুইটি প্রধান উপায়। **সাধুসঙ্গ** দ্বারা মনের দুর্ব্বলতা দূর হয়; রিপু দমিত হয়; সত্য ব্যবহার, দয়া ক্ষমা প্রভৃতি গুণের উৎকর্ষ সাধিত হয়। সাধুসঙ্গের সুযোগ না থাকিলে সদ্‌গ্রন্থ পাঠ ও বন্ধু বান্ধবের সঙ্গে একত্রে মিলিত হইয়া ভগবদ্ বিষয়ে আলোচনা এবং ভগবানের মহিমা কিংবা শুধু নাম কীর্ত্তন করিলে সাধুসঙ্গেরই ফল হয়।

তারপর **আত্মপরীক্ষা ও আত্মানুসন্ধান**। প্রত্যহ কিছু সময় নির্জ্জনে চিন্তা করিয়া দেখা উচিত যে, আমি কি অবস্থায় জীবন যাপন করিতেছি; সৎকার্য্য কতটুকু করিতেছি এবং অসৎকার্য্যই বা কতখানি করিতেছি? এবং অন্যায় কার্য্যের সঙ্গে কিংবা ঐ কার্য্যের চিন্তার সঙ্গে আমার অন্তরে কিরূপ সংগ্রাম চলিতেছে? এইরূপ নিজকে জিজ্ঞাসা করিলেই আমরা কতকটা বুঝিতে পারিব যে আমাদের অবস্থা কি ঘোরতর দুর্দ্দশাপূর্ণ! তখন দেখিব যে, আমরা মাছ বা পতঙ্গের মত অজ্ঞান। মাছ বড়িশ সংযুক্ত উপাদেয় খাদ্য খাইয়া ফেলে; সে জানে না যে, ঐ খাদ্যই তাহার মৃত্যু আনিবে। পতঙ্গ আগুনে প্রবেশ করে; সে জানে না যে আগুনেই তাহার মৃত্যু। আমরা যদি **আত্মচিন্তার** অনুশীলন না করি, তাহা হইলে মাছ ও পতঙ্গের ন্যায়ই আমাদের অকাল-মৃত্যু অনিবার্য্য।

নিবেদন (৬)—ভগবান ও প্রার্থনা

বর্ত্তমান যুগে ভগবানের অস্তিত্ব সম্বন্ধে অনেকেই সন্দিহান। কলিকাতা সহরে আমার একটি ছাত্র কিছুদিন পূর্ব্বে কথাপ্রসঙ্গে বলিয়াছিল, "পূর্ব্বদিকে শিয়ালদহ, পশ্চিমে হাওড়া ইহার মধ্যে ভগবান নাই।" অনেক উচ্চ শিক্ষিত ব্যক্তি মনে করেন, ভগবানে বিশ্বাসী লোকগুলি বিকৃত মস্তিষ্ক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এবং কতক পরিমাণে সমাজের উন্নতির পরিপন্থী। তাঁহারা বলেন, "এই বিশ্বের পশ্চাতে যে ভগবান রহিয়াছেন, এইরূপ কল্পনা অযৌক্তিক। আমরা ধর্ম্ম মানিতে পারি, কিন্তু ধর্ম্মের পশ্চাতে ভগবানকে আনিতে রাজী নই। মানুষের স্বাস্থ্য ও মানসিক শান্তি রক্ষার জন্য সে সকল নিয়ম পালন করা প্রয়োজন, তাহার সমষ্টি হইল ধর্ম্ম—ভগবানের কল্পনা নিস্প্রয়োজন। উহাতে মানুষের কর্ম্মশক্তি কমিয়া যায়, কারণ, মানুষ অনেক সময় কোন কার্য্য কষ্টসাধ্য হইলে ভগবানের উপর নির্ভর করিয়া নিষ্কর্ম্মা হইয়া বসিয়া থাকেন। সুতরাং ভগবানের কল্পনা বা ভগবানে বিশ্বাস পৃথিবীর পক্ষে ক্ষতিজনক।

এই সম্বন্ধে আমার নিবেদন, আধুনিক বিজ্ঞান বলিতেছে যে, সমস্ত বিশ্ব ব্যাপিয়া energy বা শক্তি রহিয়াছে। এই সমস্ত শক্তিকে যদি একত্র করিয়া কল্পনা করিবার চেষ্টা করি, তবে তাহা বিশ্বের নিদানীভূত সর্ব্বব্যাপী মহাশক্তি বলিয়া প্রতীত হইবে। হিন্দু ও মুসলমান উভয় ধর্ম্মেই ভগবানকে তিনটি গুণের সমষ্টি বলিয়া স্বীকার করা হয় অর্থাৎ ভগবান শুধু সর্ব্বব্যাপী এবং সর্ব্বশক্তিমান্ নহেন, অধিকন্তু **সর্ব্বজ্ঞ** অর্থাৎ তিনি সমস্ত বিষয় জানেন, অর্থাৎ ভগবান জড়-বিজ্ঞানের চৈতন্য-বিহীন শক্তি নহেন; তিনি চেতনাযুক্ত অর্থাৎ সচেতন এবং সমস্ত বিষয় তিনি জানেন। জড় বিজ্ঞানের সর্ব্বব্যাপী সর্ব্বশক্তিমান যে energy, তাহাকে উদ্দেশ্য করিয়া যদি এইরূপ নিবেদন করা যায় যে, "হে ভগবান, আধুনিক সভ্য জগৎ বলিতেছে যে, তোমার চৈতন্য নাই। তুমি অজ্ঞ, চেতনাবিহীন। কিন্তু আমি বিশ্বাস করি যে, তুমি সবই জান। যাহাতে বিশ্বের যাবতীয় জীবের কল্যাণ হয়, তুমি সেই ভাবে বিশ্বের যাবতীয় জীবজন্তু, গ্রহ নক্ষত্র এবং পাহাড় পর্ব্বত হইতে ধূলিকণা পর্য্যন্ত সমস্ত বস্তুকে চালনা করিতেছ। আমার প্রতি তুমি কৃপা কর; আমার মনকে যথা সম্ভব হিংসা দ্বেষ কামক্রোধ বর্জ্জিত কর।" এইরূপ আত্মসমর্পণ-সূচক প্রার্থনা করিয়া উপকার পাওয়া যায়, গ্রন্থকারের পরীক্ষিত।

৩

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভগবানের নিকট প্রার্থনা করিয়া চৈতন্যদেব, রামকৃষ্ণ পরমহংসদেব এবং মহাত্মা গান্ধীও উপকৃত হইয়াছেন। তাহার পূর্ব্বে হজরত মুহম্মদও উপকৃত হইয়াছেন। এই সকল মহাপুরুষগণের সাক্ষ্য অবিশ্বাস করিলে তাঁহাদিগকে অপমান করা হয়। আমরা প্রত্যেকে একক্রমে কিছুকাল প্রত্যহ প্রাতে ও সন্ধ্যায় সেই সর্ব্বব্যাপী, সর্ব্বশক্তিমান ও সর্ব্বজ্ঞ ভগবানের উদ্দেশ্যে যদি আত্মসমর্পণ করার অভ্যাস করি, তবে দেখিব যে, আমাদের স্বাস্থ্য, সৌন্দর্য্য এবং মানসিক সুখ-শান্তি বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়াছে। মানুষের শ্রেষ্ঠ কাম্য কি? শুধু অর্থ নহে, স্বাস্থ্য নহে, যশ নহে বা শুধু মান নহে; মানুষের প্রধান কাম্য হইল সুখ ও শান্তি। ভগবানের কাছে প্রার্থনার দ্বারা এই সুখ দিন দিন বৃদ্ধি করা যায়। সঙ্গে সঙ্গে পরনিন্দা করা ও পরের অনিষ্ট করা প্রভৃতি নীচ প্রবৃত্তিগুলি দমিত হইয়া মানুষকে এক অপূর্ব্ব শান্তির রাজ্যে আনিয়া ফেলে। ক্রমে মানুষ সংসারের বিষয় সংশ্লিষ্ট অস্থায়ী উপভোগের সুখ হইতে এক স্থায়ী ও প্রকৃত সুখের রাজ্যে উপনীত হয়।

এস্থলে হয়ত প্রশ্ন উঠিতে পারে যে, কোন্‌টা স্থায়ী সুখ ও কোন্‌টা অস্থায়ী সুখ এবং কোন্ কর্ম্ম সৎ, কোন্ কর্ম্ম অসৎ। এ সম্বন্ধে আমার বদ্ধমূল ধারণা যে, যে Acton এর Reacton যত কম, সেই action মানুষের পক্ষে তত উপকারী। রসগোল্লা বেশী খাইলে পেটের অসুখ হয়, কিন্তু হয়ত কিছু সময় পরে। কিন্তু আফিম্ খাইলে উহার প্রতিক্রিয়া অতি শীঘ্র দেখা দেয়। সুতরাং রসগোল্লা খাওয়া অপেক্ষা আফিম খাওয়া সুস্থদেহ মানুষের পক্ষে অধিকতর ক্ষতিকর। অনেকক্ষণ পুস্তক পড়িলে বা অঙ্ক কষিলে মাথা ধরে এবং শরীরে দুর্ব্বলতা আসে। কিন্তু বহুক্ষণ রৌদ্রে ঘুরিলে কিংবা ঝগড়া করিলে কিংবা যুদ্ধ করিলে মস্তিষ্ক এবং দেহ অধিকতর ক্লান্ত হয় অর্থাৎ এস্থলে Reacton বা প্রতিক্রিয়া বেশী হয়। সুতরাং রৌদ্রে ঘুরিয়া হৈ চৈ করা অপেক্ষা অঙ্ক কষা শরীর ও মনের পক্ষে কম ক্ষতিজনক। একঘণ্টা ফুটবল খেলিলে কিংবা কোদাল

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চালাইলে শরীর যত অবসন্ন হয়, একঘণ্টা কুচিন্তা করিলে মানুষ অনেক বেশী দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। খুনী আসামীর চুল এক মাসে পাকিয়া গিয়াছে, এরূপ ঘটনা শোনা যায়।

মোট কথা, জড় রাজ্যে ক্রিয়া ও প্রতিক্রিয়া বিপরীত ও সমান। সুতরাং এই প্রতিক্রিয়া যে কার্য্যে যত কম, সেই কার্য্যে এই জড় দেহের ধ্বংস তত কম হয়। ভগবানে চিত্ত স্থাপন করার চেষ্টা করিয়া ঘণ্টার পর ঘণ্টা অতিবাহিত করিলে অবসাদ তো আসিবেই না, বরং দেহের শক্তি, স্ফুর্ত্তি ও আনন্দ বাড়িবে এবং মুখের লাবণ্য ও শ্রীবৃদ্ধি পাইবে। অতএব ভগবানে চিত্তস্থাপন ক্রিয়ার প্রতিক্রিয়া সর্ব্বাপেক্ষা কম বলিয়া ইহাই হইল মানুষের পক্ষে সর্ব্বাপেক্ষা উপকারী।

নিবেদন (৭)—মানুষের ক্রমবিকাশ-বাদ

বর্ত্তমান যুগে বিজ্ঞানের মতবাদগুলির সঙ্গে সামঞ্জস্য রাখিয়া কথা না বলিলে কোন কথাই বিশ্বাসযোগ্য হয় না, সুতরাং জীবের ক্রম-বিকাশ সম্বন্ধে ডারূউইন্ নামক জীবতত্ত্ববিদ্ কি বলিয়াছেন, তাহা আলোচনা করা সমীচীন বলিয়া মনে করি।

কেহ হয়ত বলিবেন যে. ডারূউইনের মতবাদ এখন আর গৃহীত হয় না, অন্য মতবাদ প্রচারিত হইয়াছে। সে কথা বলিলে বিজ্ঞানের কোন মতবাদই গ্রহণযোগ্য নহে ; কেননা কিছুদিন পরে হয়ত অন্য কোন বিজ্ঞানী বিরুদ্ধ মতবাদ প্রচার করিবেন। ডারূউইন্ বলেন যে, সর্ব্বপ্রথমে সমুদ্রগর্ভে Protista নামক উদ্ভিদে প্রাণ সঞ্চারের লক্ষণ দেখা গিয়াছে। কালক্রমে ঐ সমুদ্র গর্ভেই ইতর প্রাণীর সৃষ্টি হয়। এই ইতর প্রাণী ক্রমশঃ পরিপুষ্ট হইয়া মৎস্য, জলচর প্রাণী, সরীসৃপ ও কূর্ম্মাদিতে পরিণত হয়। পরে তৃণভোজী পশুর উৎপত্তি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হয়। পরে আংশিক পশু (সিংহের ন্যায়) ও আংশিক নর-প্রকৃতি বিশিষ্ট বানরাদির জন্ম। তৎপরে এই বানর হইতে খর্ব্বাকৃতি নরের জন্ম।

পুরাণ শাস্ত্রেও ভগবানের বহুবিধ অবতার প্রসঙ্গে ঐ পাঁচটি অবতারের কথার উল্লেখ দেখা যায়,—মৎস্য, কুর্ম্ম, বরাহ, নৃসিংহ (নর ও সিংহের যুগপৎ আকৃতি) এবং বামন (খর্ব্বাকৃতি নর)। সুতরাং দেখা যাইতেছে, বর্ত্তমান জড়বিজ্ঞান যাহা বলিতেছে, তাহা প্রাচীন শাস্ত্রকারগণও অন্য ভাবে বিভিন্ন ভঙ্গীতে উপলব্ধি করিতেন। প্রকৃতির ক্রমবিকাশকে প্রাচীন শাস্ত্রকারগণ ভগবানের বিভিন্ন অবতার বলিয়া প্রকাশ করিয়াছেন। সুতরাং মনে হয়, এই প্রকৃতিকেই প্রাচীন কাল হইতেই মানুষ ভগবান্ বলিয়া পূজা করিয়া আসিতেছে।

এই যে সচেতন প্রকৃতি বা ভগবান, তাহাতে চিত্ত স্থির করার অভ্যাস আমাদের নাই। বর্ত্তমান জড়বাদী-সভ্যতার যুগে সে শিক্ষা আমরা বাল্যকালে বা যৌবনেও পাই নাই। কিন্তু যাঁহারা পাইয়াছেন এবং ভগবানে চিত্ত-স্থাপনের সাধনা করিয়াছেন, তাঁহারা বলিতেছেন যে এইরূপ অনুশীলনে অন্তর্দৃষ্টির উন্মেষ হয় এবং নানা প্রকার সুন্দর দৃশ্যাবলী মনঃচক্ষুর সম্মুখে ভাসিয়া উঠে এবং অনির্ব্বচনীয় জ্যোতিঃ উদ্ভাসিত হয় এবং অন্তরের গভীর প্রদেশে মধুর সঙ্গীত শোনা যায়। ফলে স্থায়ী দিব্য আনন্দ, নির্ম্মল আনন্দ এবং নিত্য নূতন আনন্দ এবং শরীর ও মন উভয়ের উপকারী আনন্দ উপভোগ করা যায়।

কেহ কেহ বলিবেন, চিত্ত স্থির করার অভ্যাস অতি কষ্টসাপেক্ষ। অত কষ্ট করিয়া সুখভোগের প্রয়োজনীয়তা কোথায়? Cinema রহিয়াছে সেখানে কত আনন্দ! বেতার গান রহিয়াছে, তাতে কত আনন্দ! নাট্যমঞ্চে নর্ত্তকী রহিয়াছে, সেই নৃত্য দর্শনে কত আনন্দ! রেঁস্তোরায় কত রসাল খাদ্য রহিয়াছে, তাহা খাইয়া কত আনন্দ!

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পক্ষান্তরে নিষ্কর্ম্মা যোগী বা সাধকের ন্যায় পৃথিবীর সঙ্গে সম্পর্ক-বর্জ্জিত সন্ন্যাসীর ন্যায়, পৃথিবীর যাবতীয় সুখ ভোগ বর্জ্জন করিয়া জীবন যাপন মূর্খতা। এই সম্বন্ধে আমার নিবেদন—স্থায়ী সুখ এবং অস্থায়ী সুখ, প্রকৃত সুখ এবং কাল্পনিক সুখ, ইহার মধ্যে আমাদের পার্থক্য নির্ণয় করা প্রয়োজন। কুকুর বিড়াল এই পার্থক্য নির্ণয় করিতে পারে না ; মানুষ এই প্রভেদ বিচার করিতে পারে। নির্দ্দোষ সঙ্গীত, চিত্র, অভিনয়, আমোদ, প্রমোদ খেলা-ধূলা প্রভৃতির যথেষ্ট উপকারিতা আছে। ইহা বর্জ্জন করিতে কেহই পরামর্শ দেয় না। কিন্তু এই সকল আনন্দের মধ্যেও বালক ও যুবকযুবতীগণ এই কথাটি মাঝে মাঝেই মনে আনিতে চেষ্টা করিবেন যে, এই সকল আনন্দ সচেতন প্রকৃতিরই আংশিক অভিব্যক্তি মাত্র। কারণ জলের ন্যায় মনের স্বাভাবিক গতি নিম্নদিকে। যাহা কিছু ক্ষতিকর, যাহা কিছু অনিষ্টকর, সেই দিকেই মানুষের মন ধাবিত হইতে চায়। তবে সমস্তই নির্ভর করে পারিপার্শ্বিক অবস্থার উপর অর্থাৎ সঙ্গীর উপর।

বর্ত্তমান যুগে চতুর্দ্দিকে কুকথা, কুদৃশ্য এবং কুসঙ্গ। নিজের মনকে এই অমানুষিক পারিপার্শ্বিক অবস্থা হইতে রক্ষা করিতে হইলে চিত্তকে সচেতন প্রকৃতির সঙ্গে যুক্ত করিবার অনুশীলন এবং শক্তি ও সংযমের জন্য তাঁহার নিকট প্রার্থনার অনুশীলন করা একান্ত প্রয়োজন। বর্ত্তমান যুগে একদিকে অন্নাভাবে আমাদের শরীর দিন দিন দুর্ব্বল হইয়া পড়িতেছে, অন্যদিকে অসংযমের আবহাওয়া মনকে কলুষিত করিয়া অজ্ঞাতভাবে তিল তিল করিয়া দেহের শক্তির অপচয় করিতেছে। এই ভীষণ অবস্থার মধ্যে আমাদের একমাত্র উপায় সেই সচেতন প্রকৃতির নিকটে আত্মনিবেদন এবং সঙ্গে সঙ্গে আত্ম-পরীক্ষা ও আত্মশুদ্ধি।

আত্মশুদ্ধি করিয়া সচেতন প্রকৃতি বা শক্তির নিকট আত্মসমর্পণ করিলে বিদ্যার্থীর বিদ্যাগ্রহণের ক্ষমতা বর্দ্ধিত হয় ; দেশহিতৈষী সমাজহিতব্রতী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কর্ম্মীদের কর্ম্মশক্তি অমিত পরিমাণে বর্দ্ধিত হয়। সুতরাং মনের ভিতরে যে সকল রিপু মানুষকে বিপথগামী করিয়া সমাজের অহিতকর কার্য্য করাইতেছে, সেই ক্ষতিকর কার্য্যের পরিমাণ প্রত্যেকের ব্যক্তিগত জীবনে কমিয়া যাইতে বাধ্য। কাজেই সমাজে শৃঙ্খলা এবং শান্তি ফিরিয়া আসিতে বাধ্য। রাষ্ট্রনায়কগণ উচ্ছৃঙ্খলার তাড়নায় রাজ্য শাসন করা যেরূপ কষ্টকর মনে করিতেছেন, জনমত যদি গঠন করা যায় তাহা হইলে এই দুর্নীতি-পরায়ণতা ও স্বার্থান্ধতা কমিতে বাধ্য।

গভর্ণমেণ্টের নিকট আমার একান্ত নিবেদন যে, তাঁহারা যেন প্রচার-কার্য্য দ্বারা জনমত ধর্ম্ম ও সুনীতির উপর প্রতিষ্ঠিত করিতে চেষ্টা করেন। বর্ত্তমান যুগে মানুষের মন চাহিতেছে ভোগ ও বিলাস। বিদেশ হইতে যাহা কিছু নূতন মতবাদ এদেশে আমদানী হইবে, তাহা যতই অনিষ্টকর হউক না কেন, তাহাই মানুষ গ্রহণ করিতে চায়। ইহারও কারণ যথেষ্ট রহিয়াছে। খাদ্যাভাব, বস্ত্রাভাব, অর্থাভাব দ্বারা মানুষ এতই ক্লিষ্ট যে, তাহা সহ্য করার সীমা অতিক্রম করিয়াছে। তাই তাহারা চায়, যাহা কিছু বিদেশের প্রণালী, তাহাই অনুসরণ করিতে। কিন্তু বিদেশের প্রণালীগুলি বর্ত্তমান অর্থনৈতিক দুর্ব্বলতার সময় যদি আমরা অনুসরণ করিতে চেষ্টা করি, তাহার ফল মোটেই ভাল হইতে পারে না। দৃষ্টান্ত স্বরূপ—ইংলণ্ড ও স্কটল্যাণ্ড আয়তনে ভারতবর্ষের ১৫ ভাগের এক ভাগ। কিন্তু সে দেশের গভর্ণমেণ্টের বার্ষিক আয় ৫০০০ কোটি টাকা। কিন্তু ভারত গভর্ণমেণ্টের বার্ষিক আয় ৩২০ কোটি টাকা, অর্থাৎ $\frac{১}{১৬}$ ভাগ। ১৬ × ১৫ = ২৪০ ; সুতরাং ভারত গভর্ণমেণ্টের আয় অপেক্ষা United Kingdom গভর্ণমেণ্টের আয় ২৪০ গুণ বেশী বলিয়া ধরা যাইতে পারে। তাহাদের সঙ্গে কি আমাদের তুলনা হইতে পারে ?

আমাদের সমাজের ও দেশের উন্নতির চেষ্টার প্রণালী হওয়া উচিত সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র ও মৌলিক (original)। আমাদের দেশে একজন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

Deputy Magistrateএর চালচলন যদি ৩৫৲ টাকা মাহিনার একজন কেরাণী অনুসরণ করেন, তাহার ফল যেমন বিপজ্জনক হয়—প্রথমে উৎকোচ গ্রহণ, ফলে বরখাস্ত, নয় জেলভোগ। দরিদ্র ভারতবাসীও যদি ধনী ইংলণ্ড বা আমেরিকার রাষ্ট্রশাসনের নিয়মগুলি অনুসরণ করে, ইহার ফল হইবে ক্রমশঃ দারিদ্র্য-বৃদ্ধি ও মনস্তাপ-বৃদ্ধি। এদেশের বিচার-প্রণালী, শৃঙ্খলা রক্ষার প্রণালী সম্পূর্ণ পৃথক্ হওয়া উচিত, যাহাতে অর্থ ও সময় উভয়ই কম ব্যয়িত হয়। আমাদের জীবনযাত্রার মূলভিত্তি হইবে আত্মসংযম এবং তাহার পূর্ব্বাভাস হইবে বিলাসিতা—বর্জ্জন। এই দুইটি বিষয়ে গভর্ণমেণ্ট মনোযোগী হইলে সমাজের অপবিত্রতা দূরীভূত হইবে; মানুষে মানুষে মারা-মারি, কাটা কাটি, হিংসা-দ্বেষ প্রশমিত হইবে।

নিবেদন (৮)—ব্রহ্মচর্য্য, দৈহিক ও মানসিক

কিছুদিন পূর্ব্বে আমেরিকার একজন মহিলা রামকৃষ্ণমিশনের কোন প্রচারকের নিকট বলিয়াছিলেন, "দেখুন, মিশনের একটি শাখা এই স্থানে স্থাপন করিতে পারেন? যে অর্থের প্রয়োজন হয়, তাহা আমি দিব।" পরিব্রাজক উত্তর করিলেন, "সবই বন্দোবস্ত করিয়া দিতে পারি, কিন্তু মিশনের অধ্যক্ষ পাওয়া শক্ত। কেননা, খাঁটি ব্রহ্মচারী না হইলে কেহ রামকৃষ্ণের নামে স্থাপিত মঠের অধ্যক্ষ হইতে পারে না।" মহিলা উত্তর করিলেন, "কেন? ভারতবর্ষই ত রামকৃষ্ণ ও বিবেকানন্দের সাধনাক্ষেত্র! সে স্থান হইতে একজন ব্রহ্মচারী আনিয়া দিন।" পরিব্রাজক উত্তর করিলেন, "গত ১০০ বৎসর ভারতবর্ষের উপর দিয়া এক প্রকাণ্ড ঝড় বহিয়া গিয়াছে। এখন ভারতবর্ষেই ব্রহ্মচর্য্যে আস্থাবান ও ব্রহ্মচর্য্যপালনকারী পাওয়া দুষ্কর।" মহিলা বলিলেন, "কেন? ব্রহ্মচর্য্য কথাটি কি আমাকে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভাই বুঝাইয়া দিতে পারেন?" পরিব্রাজক নিম্নলিখিত ভাবে মহিলাটিকে ব্রহ্মচর্য্যের সার কথা বুঝাইয়াছিলেন।

ভবিষ্যৎ জীবন যাহাতে পূর্ণভাবে উপভোগ করা যায় এবং সুখে যায়, সেই জন্য প্রাচীনকালে আর্য্যদের জীবনকে চারিটি ভাগে ভাগ করা হইত :—

(ক) ১১ হইতে ২৪ বৎসর—ব্রহ্মচর্য্যের জীবন।

(খ) ২৪ হইতে ৪৮ বৎসর—গাহর্স্থ্য জীবন। এই সময়ে মানুষ বিবাহিত জীবন যাপন করিয়া পুত্র-কন্যা উৎপাদন পূর্ব্বক সমাজের জনবল বৃদ্ধি করিবেন এবং গাহস্থ্যজীবন সম্ভোগ করিবেন ও সমাজের শান্তি ও শৃঙ্খলা বৃদ্ধির জন্য পুত্র কন্যাগণকে সুশিক্ষিত করিবেন। জীবনের এই অংশকেই শ্রেষ্ঠ অংশ বলা হয়; কেননা এই সময়েই অর্থ উপার্জ্জন করা হয় এবং এই অর্থদ্বারাই অন্য তিনটি আশ্রমের কার্য্য পরিচালিত হয়।

(গ) ৪৮ বৎসরের পর হইতে বাণপ্রস্থ।

(ঘ) তৎপরে সন্ন্যাস।

বাল্যজীবনে বিদ্যা-অর্জ্জনের সময়ই ব্রহ্মচর্য্য পালন করিতে হয়। **গুরুর প্রতি ভক্তি** এবং **সংযম অভ্যাস দ্বারা বীর্য্যরক্ষা,** এই দুইটিই হইল ব্রহ্মচর্য্যের প্রধান অঙ্গ। গুরুর প্রতি শ্রদ্ধা থাকিলে গুরুর মুখের বাণীর প্রতিও শ্রদ্ধা থাকিবে। সুতরাং শিক্ষনীয় বিষয়গুলি মনে সহজে প্রবেশ করে এবং শিক্ষকও অধিকতর যত্নসহকারে ছাত্রগণকে শিক্ষা দিয়া থাকেন। প্রাচীন কালে গুরু যেমন বিদ্যা শিক্ষা দিতেন, তেমনি ধর্ম্ম ও শিক্ষা দিতেন। বর্ত্তমান যুগে ধর্ম্মশিক্ষা উঠিয়া গিয়াছে; তাই গুরু আর ছাত্র-গণের নিকট হইতে শ্রদ্ধা আকর্ষণ করিতে পারিতেছেন না। এখন শিক্ষক যাহা বলেন, ছাত্রগণ তাহা গ্রহণ করিতে চায় না। সুতরাং ব্রহ্মচর্য্যের প্রথম প্রধান অঙ্গটি এ দেশে লোপ পাইয়াছে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তারপর ব্রহ্মচর্য্যের দ্বিতীয় অঙ্গটির বিষয়েও বর্ত্তমান যুগে ভারতবর্ষ একেবারে উদাসীন। শিবসংহিতায় উল্লিখিত আছে—

"মরণং বিন্দুৎপাতেন, জীবনং বিন্দু-ধারণাৎ"

অর্থাৎ শুক্রক্ষয়ই হইল মৃত্যু এবং শুক্ররক্ষাই হইল জীবন অর্থাৎ কর্ম্ম-শক্তির উৎস। পতঞ্জলির যোগসূত্রে উল্লেখ আছে :—

"ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠায়াং বীর্য্যলাভঃ"

অর্থাৎ ব্রহ্মচর্য্য পালন করিলে মানুষ বীর্য্যশালী হয়। জ্ঞানসঙ্কলনী-তন্ত্রে লিখিত আছে—

"ন তপস্তপইত্যাহুঃ ব্রহ্মচর্য্যং তপস্তপঃ।
ঊর্দ্ধরেতা ভবেৎ যস্ত সদেবো নতু মানুষঃ॥"

অর্থাৎ "কোন তপস্যাই তপস্যা নহে, ব্রহ্মচর্য্য পালনই শ্রেষ্ঠ তপস্যা। যাঁহার দেহে শুক্রের গতি ঊর্দ্ধদিকে হয়, তিনি দেবতার মত শক্তিশালী হন, তিনি সাধারণ মানুষ নহেন।" Dr Louis নামক চিকিৎসাশাস্ত্রবিদ্ বলিয়াছেন, "All physiologists agree that the most precious atoms of blood go to form the vital fluid called semen." অর্থাৎ পৃথিবীর শরীরতত্ত্ববিদ্‌গণ সকলেই একবাক্যে স্বীকার করেন যে, রক্তের সর্ব্বাপেক্ষা মূল্যবান কণাগুলি মনুষ্যদেহে শুক্ররূপে পরিণত হয়। Dr. Nichols বলেন, "The vital fluid, if circulated and diffused through the system, makes the nerves, muscles and above all, the brain rich and strong; if wasted, makes man weak, effiminate and a prey to sexual impulse." অর্থাৎ মনুষ্য-দেহে শুক্রের স্বাভাবিক গতিই হইল নিম্নদিকে; কিন্তু যদি সংযম-অভ্যাসের দ্বারা ইহার নিম্নগতি বন্ধ করিয়া ইহাকে দেহের ঊর্দ্ধদিকে সঞ্চারিত করা যায়, তবে দেহের মাংসপেশী লৌহের মত দৃঢ় হইবে ও স্নায়ু সবল হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সুতরাং দেহের যাবতীয় যন্ত্রগুলি শক্তিশালী হইয়া নিজ নিজ কার্য্য সুচারু-রূপে নির্ব্বাহ করিবে। ফলে দেহ সুশ্রী, সবল ও লাবণ্যযুক্ত হইবে এবং ছাত্র ও সসংারী উভয়ের যে প্রধান সম্পদ্ স্মৃতিশক্তি, তাহা বহুল পরিমাণে বর্দ্ধিত হইবে। কিন্তু এই শুক্রের যদি অপচয় হয়, তাহা হইলে মানুষ দুর্ব্বল, স্ত্রীজনসুলভ স্বভাব এবং যৌন-প্রবৃত্তির বশীভূত হইয়া পড়িবে।

মনে রাখিতে হইবে যে, **ব্রহ্মচর্য্য** প্রকৃতপক্ষে ত্যাগের পন্থা নহে, **উপভোগেরই প্রকৃষ্ট পন্থা** মাত্র। যাঁহারা যৌবনে অর্থ উপার্জ্জন করিয়া সঞ্চয় করেন না, তাঁহারা বৃদ্ধকালে অর্থাভাবে কষ্ট পান। আর যাঁহারা যৌবনে অর্থ সঞ্চয় করেন, তাঁহাদের পরিণত বয়স সুখে কাটিয়া যায়। ঠিক তেমনি ব্রহ্মচর্য্য শক্তি-সঞ্চয়ের প্রণালী মাত্র। গার্হস্থ্য জীবন পূর্ণভাবে এবং অধিকতর সময় ব্যাপিয়া উপভোগ করিবার জন্যই বাল্য জীবনে এবং ছাত্রজীবনে এই ব্রহ্মচর্য্য অর্থাৎ বীর্য্যরক্ষার নির্দ্দেশ। দুঃখের বিষয় যে, পাশ্চাত্য জগৎ এই ব্রহ্মচর্য্যকে এখনও গ্রহণ করে নাই। তাই পাশ্চাত্ত্যের অনুসরণকারী অন্ধ আমরা এপর্য্যন্ত ব্রহ্মচর্য্যের প্রতি শ্রদ্ধাবান্ হইতে পারি নাই।

ভারতবর্ষ স্বাধীন হইয়াছে। এখন যদি রাষ্ট্রনায়কগণ ব্রহ্মচর্য্যের কথা বিদেশস্থ শিক্ষা-প্রতিষ্ঠানগুলিতে উপস্থিত করেন, তাহা হইলে হয়ত অদূর ভবিষ্যতে বিদেশী পত্রিকায় ব্রহ্মচর্য্যের কথা আলোচিত হইবে। তাহা দেখিয়া হয়ত আমাদের দেশের শিক্ষাসচিবগণও ব্রহ্মচর্য্যের প্রতি শ্রদ্ধাবান হইয়া উঠিতে পারেন।

ব্রহ্মচর্য্য পালন করিতে হইলে চক্ষু ও কর্ণকে সংযত করাই হইল প্রধান উপায়। যে সকল দৃশ্য দেখিলে মনে চাঞ্চল্য জন্মে, সেদিকে চাহিব না; যাহা কিছু কুরুচিকর ও দূষিত, তাহা আমি শ্রবণ করিব

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

না ; আমার সম্মুখে উচ্চারিত হইলে আমি সে স্থান ত্যাগ করিব। আমি এমন পুস্তক পাঠ করিব না, যাহা স্ত্রী-পুরুষের পাপ-পঙ্কিল মিলনের কথা স্মরণ করাইয়া দেয়। এইরূপ মানসিক সংকল্প ও তদনুযায়ী অভ্যাসই হইল বর্ত্তমানযুগোপযোগী ব্রহ্মচর্য্যের প্রধান উপকরণ। শিক্ষাক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর উচ্চাকাঙ্ক্ষা ব্রহ্মচর্য্য-পালনের পক্ষে অনুকূল। Co-education বড়ই প্রতিকূল।

ব্রহ্মচর্য্য পালন করিতে হইলে কুচিন্তা ও কুসঙ্গ বর্জ্জন, উত্তেজক খাদ্য যথাসম্ভব বর্জ্জন এবং যথা সম্ভব নারী-সঙ্গ পরিত্যাগ হইল **Negative duties**। পক্ষান্তরে সাধুসঙ্গ, সদ্‌গ্রন্থপাঠ, **মাতৃমুর্ত্তি-চিন্তা,** প্রাণায়াম এবং সর্ব্বোপরি **সর্ব্বদা নিজকে কার্য্যে** ব্যাপৃত রাখা হইল **Positive duties**।

প্রাণায়াম দ্বারা অতি সহজে ইন্দ্রিয়গণের চঞ্চলতা-দোষ নষ্ট হইয়া যায়। প্রাণ+আয়াম=প্রাণায়াম। আয়াম অর্থ বিস্তার। এই প্রক্রিয়ায় প্রাণ বা আয়ুর বৃদ্ধি হয়। এ-সম্বন্ধে পূর্ব্বেই আলোচিত হইয়াছে (১ম খণ্ড নিবেদন ৪)

ব্রহ্মচর্য্য সম্বন্ধে আমাদের মনে রাখিতে হইবে যে, ইহা শুধু ছাত্রগণেরই কর্ত্তব্য নহে। প্রৌঢ় এবং বৃদ্ধের পক্ষেও মানসিক সংযম নিতান্ত প্রয়োজন, কেননা মাতা-পিতা ও শিক্ষকের আচরণ দেখিয়াই ছাত্রগণ অজ্ঞাতভাবে নিজেদের চরিত্র গঠন করিয়া থাকে। পিতামাতা কুগ্রন্থ পাঠ করিবেন, কুচিত্র দেখিবেন, কুৎসিত কথা আলোচনা করিবেন! আর পুত্র কন্যাগণকে কুসাহিত্য, কুচিত্র ও কুকথা বর্জ্জন করিতে উপদেশ দিবেন ইহা হাস্যাস্পদ ও নিস্ফল। কোন্ নীতি বলে মদ্যপায়ী মাতাল পিতা বা শিক্ষক পুত্র বা শিষ্যকে মদ্যপান হইতে বিরত করিতে পারেন? পারিপার্শ্বিক নৈতিক আবহাওয়া সৃষ্টি করার দায়িত্ব অভিভাবক ও শিক্ষকগণের।

আর একটি সত্য কথা আমাদের মনে রাখা নিতান্ত দরকার। ছাত্রগণ শুধু যে বালক বা যুবক অবস্থাতেই শিক্ষা গ্রহণ করে, তাহা নহে;

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর হইতেই মাতাপিতার আচার ব্যবহার শিশুর মনে স্থায়ী চিহ্ন অঙ্কিত করিয়া তাহার ভবিষ্যৎ জীবনের বীজ রোপণ করিতে থাকে। সুতরাং শিশু-অবস্থায়ও পিতামাতার পক্ষে সন্তানের নিকট সর্ব্বকার্য্যে এবং সর্ব্বপ্রকারে সংযমের আদর্শই উপস্থাপিত করা প্রয়োজন। ক্রোধ, মিথ্যাচার, প্রতারণা, লোভ কিংবা অন্য যে কোন অসংযমমূলক কার্য্য শিশুর মনে স্থায়ী ছাপ রাখিয়া যায়। দুঃখের বিষয় আজকালকার মাতা পিতা চায় সন্তান ছলে বলে কৌশলে সাংসারিক উন্নতি করুক—কেহই চায় না সন্তান সাধু, সুশীল, চরিত্রবান্, সত্যনিষ্ঠ হয়। ভাবে তাহাতে সন্তান উন্নতি করিতে পারিবে না।

তারপর আমাদের মনে রাখিতে হইবে যে, পিতা ও মাতার দৈহিক গুণাগুণ সন্তানে সঞ্চারিত হয়। সুতরাং **সুসন্তান উৎপাদন করিতে হইলে পিতা মাতার সংযমী ও নীরোগ হওয়া নিতান্ত প্রয়োজন।** পিতামাতা যতই সংযম অভ্যাস করিবেন, সন্তান ততই সুন্দর, সুস্থদেহ, সবল ও সাহসী হইবে। বর্ত্তমান যুগে আমাদের সন্তানদের মুখে যে লাবণ্যের অভাব ঘটিয়াছে, অভিভাবকগণের অসংযমই ইহার একটি মুখ্য কারণ। বিবাহিত জীবনে পুরুষের দুই প্রকারের কর্ত্তব্য রহিয়াছে পত্নীর প্রতি :—(১) স্ত্রীরূপে কর্ত্তব্য (২) ভাবী সন্তানের মঙ্গলার্থে কর্ত্তব্য। এই উভয় কর্ত্তব্য-পালনে স্বাস্থ্য, শক্তি ও সংযম প্রধান সম্বল।

এখন শেষ প্রশ্ন। অক্ষুণ্ণ ব্রহ্মচর্য্য পালন করা কি সহজ? ইহা কি সম্ভবপর? ইহা ত নিতান্ত কঠিন ও নীরস। ইহার উত্তরে, দুইটি মেডিকেল স্কুলের ছাত্রের কথোপকথনের কথা মনে পড়ে। একটি ছাত্র বলিতেছে, "Anatomyর ২২৬ খানি হাড়ের নাম মুখস্থ করা বড় নীরস, অপ্রীতিকর ও কঠিন।" অন্য ছাত্রটি উত্তর করিল, "বল কি অমলদা? ভক্তের নিকট শ্রীকৃষ্ণের শত নাম যেমন interesting, আমার নিকটও ঐ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হাড়ের নামগুলি তেমনই interesting; কেননা, ঐ নাম মুখস্থ করিয়াই ত ডাক্তারী পাশ করিতে হইবে এবং ডাক্তার হইয়া উপার্জ্জন করিয়া জীবন রক্ষা করিতে হইবে!" আমাদের সকলের মনে যদি এই বিশ্বাস জন্মে যে, (১) ব্রহ্মচর্য্য পালন করিলে আমাদের নিজেদের ও সন্তান-সন্ততিগণের দেহ ও মন শক্তিশালী হইবে, সুতরাং দেশের, সমাজের ও পরিবারের জন্য আমরা বেশী ত্যাগ করিতে পারিব; (২) সংযম-অভ্যাসের জন্য হিংসা দ্বেষ হ্রাস হওয়ায় পরস্পরের মতভেদের পরিবর্ত্তে একমতানুবর্ত্তিতা বাড়িবে, সুতরাং নবার্জ্জিত স্বাধীনতাকে অধিকতর ফলপ্রসূ করিতে পারিব, (৩) পরন্তু আমাদের মস্তিষ্কের শক্তি ও একাগ্রতা বাড়িবে; কাজেই দেশে বিজ্ঞান-সাধকের সংখ্যা ও শক্তি বৃদ্ধি পাইবে—তবেই Anatomyর হাড়গুলির নাম মুখস্থের ন্যায় ব্রহ্মচর্য্যও সরস মনে হইবে।

এখন কথা হইল, ব্রহ্মচর্য্য সহজ না কঠিন? তদুত্তরে আমি জিজ্ঞাসা করিব, "বলতো ভাই, ইংরাজী ভাষা সহজ না কঠিন?" ১০০ নম্বরের মধ্যে ১০০ নম্বর পাইতে হইলে ইংরাজী ভাষা অত্যন্ত কঠিন। কিন্তু পাশের নম্বর পাওয়া সহজ, অন্তত তেমন কঠিন নহে। তেমনি পূর্ণ ব্রহ্মচর্য্য, অবিচলিত ব্রহ্মচর্য্য পালন খুবই কঠিন। কিন্তু মোটামুটি রকমে ব্রহ্মচর্য্যের নিয়মাদি পালন ও মানসিক ব্রহ্মচর্য্য অভ্যাস করা কিছুই কঠিন নয়, সকলেই কতক পরিমাণে তাহা করিতে পারে। তাহাতেও কম উপকার হয় না। যেমন চর্চ্চা করিতে করিতে ইংরাজী ভাষায় ১০০-র মধ্যে ১০০ পাওয়া অসম্ভব নহে, তেমনি ব্রহ্মচর্য্যের নিয়ম পালন দ্বারা চক্ষু কর্ণকে শাসন করার ও সংযত করার সতত অভ্যাস দ্বারা—ব্রহ্মচর্য্যের নৈতিক আবহাওয়া নিজের চতুর্দ্দিকে সৃষ্টি করিয়া তন্মধ্যে নিজের বাস করার অভ্যাস করিলে পূর্ণ ব্রহ্মচর্য্য পালন করাও সম্পূর্ণ সম্ভবপর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিবেদন (৯)—বিশ্বে আশ্চর্য্য শৃঙ্খলার উদাহরণ

শুধু এ দেশে নয়, তথাকথিত সুসভ্য পশ্চিম জগতেও জনসাধারণ ভগবানকে এক বিরাট শক্তিসম্পন্ন পুরুষ বলিয়া বিশ্বাস করেন এবং তদুদ্দেশে শ্রদ্ধা ও ভক্তি অর্পণ করিয়া থাকেন। বাস্তবিক পক্ষে বিশ্বের যাবতীয় বস্তুর অবস্থিতি, গতি, বৃদ্ধি ও কার্য্যকলাপ বিবেচনা করিলে এমন একটা **শৃঙ্খলা ও সামঞ্জস্য** (Order and Harmony) দেখা যায়, যাহার পশ্চাতে একটা বিরাট বুদ্ধি কার্য্যকরী না থাকিলে এরূপ শৃঙ্খলা কিছুতেই সম্ভবপর হইতে পারে না।

প্রথমতঃ দূরবীক্ষণ যন্ত্রের সাহায্যে আকাশে প্রায় দশ কোটি তারকা দেখা যায় এবং শুধু ছায়াপথেই নাকি আরও প্রায় দশকোটি নক্ষত্র আছে। দ্বিতীয়তঃ তারকাগুলির মধ্যে অধিকাংশই সূর্য্য হইতে বড় এবং এই সূর্য্য পৃথিবী ও চন্দ্রের আয়তনের সমষ্টি হইতে ৩১৮ হাজার গুণ বড়। যে সকল ধূমকেতু বিভিন্ন সময়ে পৃথিবীর আকাশে দেখা দেয়, তাহাদের কোনটির লেজের দৈর্ঘ্য এক কোটি মাইল, আবার কোনটির লেজের দৈর্ঘ্য দশ কোটি মাইল। তৃতীয়তঃ একটি তারকা হইতে অন্য একটি তারকার দূরত্বও অতি বিস্ময়কর। সর্ব্বাপেক্ষা দূরবর্ত্তী তারকা হইতে পৃথিবীতে আলোক আসিতে কুড়ি হাজার বৎসর সময় লাগে। আলোক কিন্তু এক সেকেণ্ডেই ১৮৬ হাজার মাইল অর্থাৎ পৃথিবীর পরিধির ৭½ গুণ পথ চলিতে পারে। চতুর্থতঃ পৃথিবী এবং ইহার নয়টি গ্রহ এবং তারকা কেহই নিশ্চল নহে; প্রত্যেকেই অতি ভীষণ বেগে আকাশে বিচরণ করিতেছে। মঙ্গলগ্রহ প্রতি সেকেণ্ডে ১৫ মাইল চলে, বুধ গ্রহ প্রতি সেকেণ্ডে ২৯ মাইল চলে এবং একটি ধূমকেতু, যাহা ১৮৪৩ সালে আকাশে দেখা গিয়াছিল এবং যাহা পুনরায় ২২১৯ খৃষ্টাব্দে পৃথিবী হইতে দেখা যাইবে,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাহার গতি প্রায় সেকেণ্ডে ৩৪০ মাইল। অথচ কোনও জ্যোতিষ্কের সঙ্গে অন্য জ্যোতিষ্ক ধাক্কা লাগিয়া ধ্বংস প্রাপ্ত হয় না। প্রত্যেক গ্রহ এবং নক্ষত্র নিজ নিজ কক্ষে নির্দ্দিষ্ট গতিতে ভ্রাম্যমান রহিয়াছে। কি আশ্চর্য্য শৃঙ্খলা এবং ঐক্য!

রাস্তা দিয়া যে সামান্য সংখ্যক গাড়ী ও মোটর চলে, তাহাদের মধ্যেই সময় সময় সংঘর্ষ হইয়া থাকে, অথচ প্রত্যেক গাড়ী ও মোটরের চালক হইল একজন মানুষ—বিশ্বের যাবতীয় জীবের মধ্যে শ্রেষ্ঠ স্থান অধিকারী একজন মানুষ। কাজেই আমাদিগকে এই কথা স্বীকার করিতে হইবে যে, ভীষণ গতিতে ভ্রাম্যমাণ কোটি কোটি জ্যোতিষ্কগুলির মধ্যে যে সংঘর্ষ হয় না, তাহার পশ্চাতে এমন একটা বিরাট বুদ্ধি কার্য্য করিতেছে, যাহা মোটরচালক মানুষের বুদ্ধি হইতে কোটি কোটি গুণ বেশী। এই যে বিরাট বুদ্ধি ও বিরাট শক্তি, তাহার একটা আধার থাকিবেই এবং সেই যে প্রকৃতির নিয়ম বা আইন (Laws of Nature), তাহারও একজন রচয়িতা থাকিবেই। আইন নিজে নিজে হইতে পারে না। যিনি এই বুদ্ধির আধার ও নিয়ম রচয়িতা, তাঁহাকেই পৃথিবীর সমস্ত দেশে এবং সমস্তকালে ভগবান বা পরমেশ্বর আখ্যা দিয়া আসিতেছে।

রসায়ন শাস্ত্রে দেখা যায় যে, যখনই জলের সৃষ্টি হয়, তখনই হাইড্রোজেন গ্যাসের দুইটি পরমাণু অক্সিজেন গ্যাসের একটি পরমাণুর সঙ্গে মিলিত হয়। এই অনুপাতের কখনই ব্যাতিক্রম হয় না। এই যে Law of Proportion, ইহা কে করিল? নিশ্চয়ই ইহা কোন বিরাট বুদ্ধিসম্পন্ন সত্তার কার্য্য। মনুষ্যদেহ নিজেই একটি আশ্চর্য্য যন্ত্র; ইহার মধ্যে ৫০০ মাংসপেশী, ২২৬"খানা হাড়, প্রায় আধমণ রক্ত, ১০০ কোটি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র প্রকোষ্ঠ বা কোঠা এবং কোটি কোটি ছিদ্র রহিয়াছে। হৃদপিণ্ড প্রতি মিনিটে প্রায় ১১ সের রক্ত পাম্প্ করিয়া দেহের সর্ব্বত্র ছড়াইয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দেয় এবং প্রতি মিনিটে ৭২ বার প্রসারিত ও সঙ্কোচিত হয়। Dr. W. R. C. Latson নামক একজন বৈজ্ঞানিক বলিয়াছেন যে, যন্ত্র হিসাবে বিবেচনা করিলে মনুষ্যদেহ এতই জটিল অথচ এমনই সুসম্পন্ন, নিখুঁত ও সম্পূর্ণ যে, বিশ্বের মধ্যে ইহাই সর্ব্বাপেক্ষা আশ্চর্য্য (Greatest wonder of the Universe) বলিয়া গণ্য হওয়ার যোগ্য। শুধু ফুস্‌ফুসের মধ্যেই ৬ লক্ষ ছোট ছোট ছিদ্র রহিয়াছে এবং দেহের ভিতরে দুই হাজার মাইল লম্বা নল আছে, যাহার ভিতর দিয়া সর্ব্বদা তরল পদার্থের স্রোত প্রবাহিত রহিয়াছে।

Kircher নামক এক জ্যোতির্বিদের মানমন্দিরে (observator) একদা তাঁহার একজন নাস্তিক বন্ধু দেখা করিতে যান। একটি প্রকাণ্ড সুন্দর গোলক (globe) দেখিয়া বন্ধু মুগ্ধ হন এবং Kircherকে জিজ্ঞাসা করেন যে, এই গোলকটি কে প্রস্তুত করিয়াছে এবং কোথা হইতে ইহা কেনা হইয়াছে? Kircher উত্তর করিলেন, "ইহা কেহই প্রস্তুত করে নাই। ইহা নিজে নিজেই উৎপন্ন হইয়াছে!"

বন্ধু বলিলেন, "তুমি আমাকে মূর্খ মনে করিতেছ? প্রত্যেক জিনিষেরই একজন Maker থাকে।" Kircher প্রত্যুত্তরে বলিলেন, "দেখ বন্ধু, এই ক্ষুদ্র গোলকটির নিজে নিজে উৎপন্ন হওয়া অসম্ভব বলিয়া মনে করিতেছ, অথচ তুমি বহুবার একথা বলিয়াছ যে, এই পৃথিবী,—যাহা এই গোলকটি হইতে শত সহস্রগুণ বিস্ময়কর, তাহার কোনও Maker বা স্রষ্টা নাই, ইহা স্বতই উদ্ভূত হইয়াছে।"

নাস্তিক বন্ধু নীরব রহিলেন এবং গভীর চিন্তায় নিমগ্ন হইলেন। কিছুদিন পরে দেখা গেল যে, বন্ধুর হৃদয়ে এই বিশ্বের স্রষ্টা সম্বন্ধে একটা দৃঢ় বিশ্বাস জন্মিয়াছে।

একদা নেপোলিয়নের একজন অধীনস্থ কর্ম্মচারী নেপোলিয়নকে জিজ্ঞাসা করিলেন, "আপনি ভগবানকে কখনও দেখেন নাই, অথচ আপনি বিশ্বাস করেন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যে ভগবান আছেন। ইহা কি সঙ্গত?" নেপোলিয়ন উত্তর করিলেন, "দেখ, তোমরা বিশ্বাস কর যে, যুদ্ধবিদ্যা সম্পর্কে আমার একটা বিশেষ বুদ্ধি বা শক্তি রহিয়াছে, অথচ যুদ্ধক্ষেত্রে যখন আমি সৈন্য চালনায় ব্রতী থাকি, তখন কখনও আমাকে দেখ নাই। তবে কেন এইরূপ বিশ্বাস কর? ইহার কারণ এই যে, আমি যে যুদ্ধে জয়লাভ করি, তাহাতেই তোমাদের এই বিশ্বাস জন্মিয়াছে যে সৈন্য পরিচালনা করিতে আমার একটা অসাধারণ ধীশক্তি আছে, অর্থাৎ কার্য্য দ্বারাই কারণ অনুমান করিয়া থাক। কিন্তু আকাশে যে গ্রহ নক্ষত্রগুলি কল্পনাতীত সংখ্যায় ও বেগে বিচরণ করিতেছে, তাহার তুলনায় আমার অধীনে সৈন্যদের যে বিচরণ, তাহা অতি নগণ্য। আমার যুদ্ধজয়ে যদি আমার শক্তির উপর বিশ্বাস তোমাদের আসিয়া থাকে, তাহা হইলে বিশ্বের ভিতরে যে সকল বিস্ময়কর শৃঙ্খলা বর্ত্তমান রহিয়াছে, তাহা উপলব্ধি করিয়া তাহার মূলকারণ যে শক্তিরূপী ভগবান, তাহাতে বিশ্বাস রাখা কি কর্ত্তব্য নহে?" নেপোলিয়নের কর্ম্মচারী চিন্তামগ্ন হইলেন। আমাদেরও কি Kircherএর বন্ধুর মত এবং নেপোলিয়নের কর্ম্মচারীর মত চিন্তামগ্ন হওয়া কর্ত্তব্য নহে?

চিন্তামগ্ন হইলেই আমরা হৃদয়ঙ্গম করিতে সমর্থ হইব যে, এই বিশ্বের পশ্চাতে বিরাট বুদ্ধি ও অচিন্তনীয় শক্তিসম্পন্ন এক স্রষ্টা রহিয়াছেন। আমাদের প্রয়োজন চিন্তা ও সাধনা।

বর্ত্তমান যুগে একটা নাস্তিকতার রব উঠিয়াছে। কিন্তু আমরা প্রত্যেকে নিজের ভিতরে অনুসন্ধান করিলেই দেখিতে পাইব যে, ভগবানের অস্তিত্ব সম্বন্ধে একটা বদ্ধমূল ধারণা আমাদের মনের গভীরতম স্তরে লুক্কায়িত রহিয়াছে। বৈদেশিক চতুর্থ শ্রেণীর ভাবধারাগুলি গ্রহণ করিয়া আমরা সেই গুপ্ত সম্পদকে লুপ্ত করিবার চেষ্টা করিতেছি। প্রকৃতপক্ষে এই নাস্তিকতা মৌখিক (Skin-deep Atheism) মাত্র।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রায় ১৫ বৎসর পূর্ব্বে আমি ঢাকা হইতে জগন্নাথগঞ্জের পথে কলিকাতা আসিতেছিলাম। এই রাস্তায় জগন্নাথগঞ্জ হইতে সিরাজগঞ্জ ঘাট পর্য্যন্ত ষ্টীমারে যাইতে হয়। ষ্টীমারে উঠিয়া জগন্নাথগঞ্জ ঘাটেই কতিপয় পুরাতন বিশিষ্ট ছাত্রবন্ধুর সঙ্গে আমার দেখা হইল। ইহাদের মধ্যে একজন খ্যাতনামা কংগ্রেস কর্ম্মী ছিলেন এবং কারাদণ্ড ভোগ করিয়া রাষ্ট্রনীতি-ক্ষেত্রে ত্যাগী বলিয়া ইতঃপূর্ব্বেই প্রসিদ্ধি লাভ করিয়াছিলেন; অতি সুন্দর চেহারা, বলিষ্ঠ দেহ অথচ মিষ্টভাষী। ষ্টীমারে সময় নষ্ট করাই আমাদের জাতীয় অভ্যাস। সুতরাং গল্পগুজব আরম্ভ হইল। কিছু আলোচনার পরে যুবকবন্ধুগণ বোধ হয় আমাকে একটু বিব্রত করিবার জন্যই বলিলেন, "আপনার সঙ্গে আমাদের প্রায় সকল কথারই মিল আছে। তবে বিজ্ঞানের অধ্যাপক হইয়া আপনি যে ক্লাসে ভগবানের অস্তিত্বের সপক্ষে মত প্রকাশ করেন, ইহা আমাদের পছন্দ হয় না, কেননা ভগবান নাই।"

এই কথোপকথনের পূর্ব্ব হইতেই একটু বাতাস বহিতেছিল; এই কথোপকথনের পর হইতে উহার বেগ যেন বৃদ্ধি পাইতে লাগিল। যখন আমরা পিংনা ষ্টেশনের নিকটবর্ত্তী হইলাম, তখন ঝড় ভীষণ আকার ধারণ করিল এবং সারেঙ্গ নঙ্গর ফেলিয়া ষ্টীমার থামাইতে বাধ্য হইলেন; ঝড় ক্রমেই বাড়িতে লাগিল। সারেঙ্গ আসিয়া সকলকে অভয়বাণী শুনাইতে লাগিলেন। তাহাতে আমাদের ভয় আরও বাড়িয়া গেল। চতুর্দ্দিক হইতে ভগবানের বিবিধ নাম—হরি, আল্লা, দুর্গা, কালী, সীতারাম প্রভৃতি উচ্চারিত হইতে লাগিল। অনেকেই লাইফ্-বয়্ সংগ্রহ করিবার জন্য ব্যস্ত হইয়া পড়িল এবং ষ্টীমার ডুবিয়া গেলে নদীতে ঝাঁপ দেওয়ার জন্য প্রস্তুত হইল। আমি পূর্ব্বোক্ত ভদ্রলোকের অনতিদূরে লাইফ্-বয়্-বিহীন অবস্থায় জামা জুতা প্রভৃতি খুলিয়া দণ্ডায়মান ছিলাম এবং শীতে কাঁপিতেছিলাম। যদিও ঝড়ের প্রথম অবস্থায় পরিবারস্থ সকলের সঙ্গে দেখা হইবে না বলিয়া আমার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মনে দুঃখের ভাব আসিতেছিল, ঝড়ের চরম পরিণতি-অবস্থায় সে চিন্তা দূর হইয়া গেল এবং প্রাণপণে শুধু ভগবানের নামই উচ্চারণ করিতে লাগিলাম। ঝড়ের মধ্য অবস্থায় লক্ষ্য করিলাম যে, উক্ত ভগবানে অবিশ্বাসী মহাশয়ও প্রাণপণে যে-ভগবান নাই, তাঁহাকেই ডাকিতেছিলেন।

একটি বিলাতের ঘটনা উল্লেখ করিতেছি। একদা কোন হোটেলে দুইটি ভদ্রলোক সন্ধ্যার পরে নক্ষত্রখচিত আকাশের দিকে চাহিয়া ভগবানের সৃষ্টির সৌন্দর্য্য এবং তাঁহার অসীম শক্তির কথা আলোচনা করিতেছিলেন। হোটেলের মালিক তাঁহাদিগকে বলিলেন, "দেখুন, আপনারা বোধ হয় পাড়াগাঁ হইতে আসিয়াছেন। প্রকৃত পক্ষে ভগবান নাই এবং সকলই প্রাকৃতিক শক্তি হইতে উৎপন্ন।" খাওয়া দাওয়ার পরে সকলে ঘুমাইয়া পড়িলেন। মধ্য রাত্রিতে নিকটবর্ত্তী গৃহে আগুন লাগিল এবং অগ্নির লেলিহান জিহ্বা হোটেলটিকেও আক্রমণ করিবার উপক্রম করিল। হোটেলের মালিক বাহিরে আসিয়া চীৎকার করিয়া বলিতে লাগিলেন, "হে দয়ালু পরমেশ্বর, তুমি আমাদিগকে এই অগ্নির আক্রমণ হইতে রক্ষা কর।"

আধুনিকেরা বলিবেন যে, উপরে বর্ণিত দুইটি ঘটনা হইতে শুধু ইহাই প্রতিপন্ন হয় যে, ভগবানের অস্তিত্ব সম্বন্ধে একটা গভীর ধারণা বহু শতাব্দীর কুসংস্কারের ফলে তাঁহাদের মনের অন্তঃস্থলে লুক্কায়িত ছিল। তাহাই বিপদের সময় অতর্কিতে ভাসিয়া উঠিয়া ভাষায় প্রকাশ পাইয়াছে।

কিন্তু এ কথা সত্য যে, নাস্তিকতা আমাদের ধর্ম্ম-জীবনের একটা স্তর মাত্র—শেষ পর্য্যন্ত নাস্তিকতা স্থায়ী হয় না। নাস্তিকতার পরের stage গভীরতম ভগবদ্-ভক্তি। বিবেকানন্দের জীবনেও এই স্তর আসিয়াছিল। ভগবানের অস্তিত্ব সম্বন্ধে যে অবিশ্বাস অর্থাৎ সমস্ত কার্য্যের মূলে যে একটি আদি কারণ আছে, তৎসম্বন্ধে যে অবিশ্বাস বর্ত্তমান যুগে অতিশয় প্রবল, ইহার মূলে রহিয়াছে আধুনিক বিজ্ঞান। সুতরাং ভগবান ও ধর্ম্ম সম্বন্ধে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিজ্ঞান কি বলিতেছে, নীরস হইলেও তাহা বিস্তৃতভাবে আলোচনা করা নিতান্ত প্রয়োজন।

নিবেদন (১০)— বিজ্ঞানী ও ধর্ম্ম

সাধারণতঃ বলা হয় যে, বিজ্ঞান ধর্ম্মের পরিপন্থী অর্থাৎ বিজ্ঞানের চর্চ্চা করিলে মানুষের মনে ধর্ম্ম সম্বন্ধে উদাসীনতা এবং কোন কোন স্থলে একটা বিরুদ্ধ ধারণা মনে বদ্ধমূল হয়। বাস্তবিক পক্ষে এইরূপ ধারণা ভ্রমাত্মক ; কারণ, বিজ্ঞান ও ধর্ম্ম উভয়েরই একই উদ্দেশ্য—মনুষ্যজাতির উন্নতি এবং সুখ সাচ্ছন্দ্য। বিজ্ঞান প্রকৃতির নিয়ম ও প্রণালীগুলি বিশ্লেষণ করিয়া কতকগুলি সত্য আমাদের নিকট প্রকাশ করিতেছে। পক্ষান্তরে ধর্ম্ম আমাদের আদর্শ ও বিবেককে উন্নত ও পরিপুষ্ট করিতে চেষ্টা করিতেছে।

প্রকৃতপক্ষে বিজ্ঞান এবং ধর্ম্ম, ইহাদের মধ্যে কোন বিবাদ নাই,—উভয়েই পরস্পরের কার্য্যের পরিপূরক or Supplement। বিজ্ঞানের সাধনায় সাধক পরীক্ষা (experiment) করিয়া একটা সিদ্ধান্তে উপনীত হন ; ধর্ম্মের সাধনায় সাধক চিত্তশুদ্ধ করিয়া সত্যের অনুভূতি লাভ করেন। বিজ্ঞান পরীক্ষা করে জড়পদার্থ লইয়া ; আর ধর্ম্ম পরীক্ষা করে জড়ের অতীত মহাশক্তি লইয়া ও ইহ জীবনের অতীত জীবন লইয়া। বিজ্ঞান বাহির করিতে চায় জড়-পদার্থের মধ্যে যে সকল নিয়ম ও শৃঙ্খলা বর্ত্তমান রহিয়াছে ; আর ধর্ম্ম নির্দ্ধারণ করিতে চায় যে, মনুষ্য-মস্তিষ্কের চিন্তার প্রবাহ কিরূপ হইলে বিশ্বের পক্ষে মঙ্গলজনক হয়। এই মঙ্গলজনক প্রণালী হইতে মানুষের কর্ম্মপ্রবাহ যখনই বিপথগামী হইতে চায়, তখনই মানসিক ও আধ্যাত্মিক সাধনাদ্বারা উক্ত অমঙ্গলকর কর্ম্ম-প্রবাহকে মঙ্গলকর করা হইয়া থাকে। **এই সাধনাই ধর্ম্মের প্রধান কথা**। ধর্ম্ম প্রকৃত পক্ষে আভ্যন্তরিক এবং প্রত্যেক মানুষের পক্ষে অবশ্য প্রয়োজনীয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৯২৩ খৃষ্টাব্দে ২৬শে মে ওয়াশিংটন শহরে ৪০ জন বিখ্যাত বিজ্ঞানবিদ্ বিজ্ঞান ও ধর্ম্ম সম্বন্ধে একটি ঘোষণা-পত্র প্রচার করেন। বিজ্ঞান এবং ধর্ম্ম মানব জাতির উন্নতি ও সুখের জন্য দুইটি বিভিন্ন প্রকারের কার্য্য করিতেছে এবং ইহারা পরস্পর বিরোধী নহে, বরং পরস্পর সহায়ক। ইহাই এই ঘোষণা-পত্রের চুম্বক কথা। ঘোষণাপত্রের অবিকল নকল নিয়ে দেওয়া হইল।

"We, the undersigned, deeply regret that in recent controversies there has been a tendency to present Science and Religion as irreconcilable and antagonistic domains of thought; for, in fact, they meet distinct human needs, and in the rounding out of human life they supplement rather than displace or oppose each other.

"The purpose of Science is to develop, without prejudice or pre-conception of any kind, a knowledge of the facts, the laws and the processes of nature. The even more important task of religion, on the other hand, is to develop the consciences, the ideals and the aspirations of mankind. Each of these two activities represents a deep and vital function of the soul of man, and both are necessary for the life, the progress and the happiness of the human race.

It is a sublime conception of God which is furnished by Science, and one wholly consonant with the high ideals of religion, when it represents Him as revealing Himself through countless ages in the development of the earth as an abode for man and in the age-long inbreathing of

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

the life into its constituent matter culminating in man with his spiritual nature and all his God-like powers."

১৯৩৪ সনে চিকাগো বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক Arthur Holly Compton (যিনি নোবেল্ প্রাইজ্ পাইয়াছেন) বলিয়াছেন "Faith in God may be a thoroughly Scientific attitude·········Science can have no quarrel with religion which postulates a God······ Not that Science in any way shows such a Relationship, but the evidence for an intelligent power working in the world which Science offers, does make such postulate plausible." চুম্বক কথা হইল এই যে, "ভগবানে বিশ্বাস স্থাপন একটি পূর্ণ বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গী হইতে পারে। যে ধর্ম্মে ভগবানকে স্বীকার করা হয়, তাহার সঙ্গে বিজ্ঞানের কোন বিসংবাদ থাকিতে পারে না। অবশ্য বিজ্ঞান ধর্ম্ম ও ভগবানের মধ্যে যে অচ্ছেদ্য সম্পর্ক, তাহাও প্রকাশ করে না। কিন্তু বিজ্ঞানের আলোচনা দ্বারা বিশ্বের পশ্চাতে কোনও বুদ্ধি-সম্পন্ন শক্তি কার্য্য করিতেছে বলিয়া প্রমাণিত হয়। সেই জন্যই ভগবানের অস্তিত্ব স্বীকার করা যুক্তিসঙ্গত বলিয়াই মনে হয়।"

১৯২৬ খৃষ্টাব্দে ফ্রান্সে Academy of Sciences নামক বিজ্ঞান-চর্চ্চার একটি প্রতিষ্ঠান উঁহার প্রত্যেক সভ্যের নিকট প্রশ্ন লিখিয়া পাঠাইলেন, "Is there any contradiction between the teaching of Science and Religion ? অর্থাৎ "বিজ্ঞান ও ধর্ম্মের শিক্ষার ভিতরে কোন বিরোধ বা বিরুদ্ধভাব আছে কিনা ?" Pascal, Faraday, Kelvin, Pasteur, Boyle, Dalton, Davy, Joule, Maxwell, Volta প্রভৃতি বিজ্ঞানিগণ পৃথক্ পৃথক্ ভাবে প্রায় একই উত্তর পাঠাইয়াছিলেন। এই উত্তরের মর্ম্ম এই যে, "The breach between Religion and Science is held only by

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

those who, of little learning and poor education, show a complete lack of any Scientific training. অর্থাৎ যাঁহাদের বিজ্ঞান সম্বন্ধীয় কোনও প্রকার শিক্ষাই নাই, শুধু তাঁহারাই ধর্ম্ম ও বিজ্ঞানের মধ্যে বিরোধ দেখিয়া থাকেন।"

ইংলণ্ডের খ্যাতনামা বিজ্ঞানবিদ্ Sir Oliver Lodge F. R. S. (Physicist), Professor J. A. Thompson (Geologist and Biologist), Sir H. E. Armstrong F. R. S. (Chemist) এবং Sir Gregory F. R. S. (Editor of a Scientific Journal) সকলেই একবাক্যে বলিয়াছেন, "সাধারণ ভাবে বলা যাইতে পারে যে ধর্ম্ম ও বিজ্ঞানের মধ্যে কোনও প্রকার বিবাদ নাই এবং বিবাদ থাকিতেও পারে না।"

ইংলণ্ডের খ্যাতনামা বিজ্ঞানী Sir Arthur Eddington "Science and the unseen World" নামক পুস্তকের ৪৪ পৃষ্ঠায় লিখিয়াছেন, "Behind the workings of the physical universe there is need to postulate universal creative spirit." অর্থাৎ এই জড় বিশ্বের কার্য্যাবলীর নিদানস্বরূপ একটা সৃজনশক্তি স্বীকার করার প্রয়োজনীয়তা আছে।

উক্ত পুস্তকের ১৬ পৃষ্ঠায় Eddington লিখিয়াছেন, "Perhaps the most essential change in the idea of Science is that we are no longer tempted to condemn the Spiritual aspects of our nature as illusory because of their lack of concreteness" অর্থাৎ "বিজ্ঞানের ভাবধারার মধ্যে বোধ হয় সর্ব্বাপেক্ষা এই মৌলিক পরিবর্ত্তন আসিয়াছে যে, বাস্তবতার অভাবের জন্য মনুষ্য-জীবনের আধ্যাত্মিক দিক্‌টাকে ভ্রমাত্মক বা মায়াময় বলিয়া নিন্দা করিতে আমরা আর প্রলুব্ধ হই না।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উক্ত গ্রন্থকার অন্যত্র বলিয়াছেন, "I would not venture to say that those who are eager to sanctify, as it were, the revelations of Science by accepting them as new insight into the divine, are wrong" অর্থাৎ আমার একথা বলিতেও সাহস হয় না যে, যাঁহারা বিজ্ঞানের আবিষ্কারগুলিকে ভগবানের শক্তি সম্বন্ধে একটা নূতন দৃষ্টি বলিয়া গ্রহণ করিতে চান, তাঁহারা ভুল বুঝিতেছেন।"

বিশ্ববিশ্রুত বৈজ্ঞানিক Sir James Jeans, যিনি অল্প কিছুদিন হইল মৃত্যু-মুখে পতিত হইয়া পৃথিবীর মনীষাকে দুর্ব্বল করিয়াছেন, তিনি "New Background of Science" নামক পুস্তকে ২৮৩ পৃষ্ঠায় লিখিয়াছেন, "The old Science which pictured Nature as a crowd of blindly wandering atoms, claimed that it was depicting a completely objective universe, entirely outside of, and detached from the mind which perceived it. The new picture of Nature inevitably involves mind as well as matter,—the mind which perceives and the matter which is perceived aud so must be more mental in character than the fallacious picture which preceded it."

ইহার চুম্বক হইল এই, "পূর্ব্বে বিজ্ঞান এই বিশ্বকে কতকগুলি অচেতন ভ্রাম্যমাণ পরমাণুর সমষ্টি বলিয়া মনে করিত এবং মন হইতে সম্পূর্ণরূপে পৃথক্ বা স্বতন্ত্র বলিয়া মনে করিত। কিন্তু প্রকৃতির নূতন চিত্রে জড় এবং মন উভয়ই অচ্ছেদ্যভাবে বিজড়িত—মন, যাহা প্রত্যক্ষ করে এবং জড় যাহা মন দ্বারা উপলব্ধি হয়। সুতরাং প্রকৃতি সম্বন্ধে আধুনিক যে চিত্র বা ধারণা, তাহা পূর্ব্বতন ভ্রান্তিমূলক মতবাদ অপেক্ষা অধিকতর যুক্তিযুক্ত।"

Albert Einsteiu তাঁহার রচিত "The world as 1 See it" নামক পুস্তকের ২৮ পৃষ্ঠায় লিখিয়াছেন, "The religious feeling of a Scientist

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

takes the form of rapturous amazement of the harmony of natural law—which law reveals an intelligence of such superiority that, compared with it, all the systematic thinking and acting of human beings is an utterly insignificant reflection." অর্থাৎ বৈজ্ঞানিকের ধর্ম্মানুভূতি প্রাকৃতিক নিয়মের শৃঙ্খলা দর্শনে বিস্ময়ের আকার ধারণ করে—যে প্রাকৃতিক নিয়ম এমন একটা অতি মনীষা প্রকাশ করে, যাহার তুলনায় মানুষের সুব্যবস্থিত চিন্তা ও ক্রিয়া-কলাপ একটা অতি নগণ্য প্রতিফলন মাত্র।"

এই উক্তি হইতে ইহাই আমরা বুঝিব যে, মানুষের বুদ্ধি অপেক্ষা অনেক বড় বুদ্ধি এই বিশ্বের পশ্চাতে রহিয়াছে। সেই বুদ্ধিই ভগবান এবং মানুষের বুদ্ধি সেই বুদ্ধি হইতে প্রতিফলিত (reflected) একটা অংশ মাত্র।

X-Ray-র আবিষ্কারক W. Rontgen এবং বেতার-বার্ত্তার আবিষ্কারক G. Marconi প্রভৃতিও ভগবানে বিশ্বাসী ছিলেন।

তবে বর্ত্তমানে যে নাস্তিকতা জগতে গুরুতরভাবে প্রকট, তাহার মূলে রহিয়াছে Godless education। ইংলণ্ডে ও আমেরিকায় যে শিক্ষাপ্রণালী বহুদিন যাবৎ প্রবর্ত্তিত রহিয়াছে, তাহা ধর্ম্ম বিবর্জ্জিত এবং শুধু বস্তুতান্ত্রিক বিষয়ে নিবদ্ধ। আমেরিকার খ্যাতনামা অধ্যাপক James H. Leuba পরীক্ষা করিয়া দেখাইয়াছেন যে, উত্তর আমেরিকার গভর্ণমেন্ট-পরিচালিত বিদ্যালয়গুলিতে যে সকল ছাত্র শিক্ষালাভের জন্য প্রবেশ করে, তাহাদের শতকরা ৩০ জনই নাস্তিক হইয়া বিদ্যালয় হইতে বাহির হয়।

এই শিক্ষায় শিক্ষিত বিজ্ঞানী প্রফেসর Huxley বলিয়াছেন যে, ধর্ম্ম বিজ্ঞানের ঘোরতর শত্রু। ইহার পরে ইন্ধন যোগাইয়াছেন আর একজন তথাকথিত বিজ্ঞানী,—নাম Sigmund Freud. ইনি একজন ডাক্তার ছিলেন। বর্ত্তমান চেকোশ্লোভাকিয়ার অন্তর্গত একটি সহর তাহার জন্মস্থান। ইনি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ইহুদী সম্প্রদায় ভুক্ত ছিলেন। ইহুদীরা প্রভূত সম্পত্তির মালিক বলিয়া খ্যাত। ধনীরা সাধারণতঃ ধনগর্ব্বে মানুষের মন ও আত্মার উৎকর্ষ সম্বন্ধে তেমন শ্রদ্ধাবান থাকেন না। ফ্রয়েডও সেই শ্রেণীভুক্তই ছিলেন। তাই তিনি নিম্নে বর্ণিত আধ্যাত্মিকতা-বিরোধী একটা ভীষণ মতবাদ প্রকাশ করিয়া পৃথিবীর সর্ব্বাপেক্ষা অনিষ্ট সাধন করিয়া গিয়াছেন। ফ্রয়েড্ ডাক্তারী পড়িবার সময় ছাত্র জীবনেও তেমন উন্নত শ্রেণীর ছাত্র ছিলেন না এবং ডাক্তারী ব্যবসায়েও তেমন কৃতকার্য্যতা বা যশ অর্জ্জন করিতে পারেন নাই। তাঁহার মতে মানুষ মাত্রেরই, এমন কি শিশুর কার্য্যও যৌনবৃত্তি প্রণোদিত (Sexual) অর্থাৎ মানুষের সমস্ত ব্যাপার Sex-এর উপর ভিত্তি করিয়া চলিতে থাকে। ফ্রয়ডের মতে শিশু যে তাহার মাতার স্তন পান করে কিংবা মাতাকে দেখিলে হাত বাড়াইয়া তাহার কোলে যাইতে চায়, তাহাও অস্ফুট প্রচ্ছন্ন যৌন প্রবৃত্তির বশীভূত হইয়া করিয়া থাকে। দুর্ভাগ্যবশতঃ এই সভ্যতা-বিরোধী মতবাদ বর্ত্তমান যুগে ক্রমশই অধিকতর শ্রদ্ধা আকর্ষণ করিতেছে। বড়ই দুঃখের সহিত একজন কবি ফ্রয়েড্ সম্বন্ধে লিখিয়াছেন,—

"The ignorant pronounce it Frood
To cavil or applaud.
The well-informed pronounce it Frood
And 1 pronounce it Fraud

অর্থাৎ "যাহারা অবোধ তাহারা ফ্রয়েড্‌কে তাহার মতবাদের জন্য নিন্দা কিংবা প্রশংসা করিবার সময় ফ্রুড্ বলিয়া উচ্চারণ করে। যাঁহারা পণ্ডিত, তাঁহারা ফ্রয়েড্ বলিয়া উচ্চারণ করেন; কিন্তু আমি ইহা উচ্চারণ করি Fraud (ফ্রড) অর্থাৎ ঠক বলিয়া।"

বাস্তবিক পক্ষে ফ্রয়েডের উক্ত মতবাদ একটা বিরাট প্রতারণা মাত্র; কেননা মানুষের আত্মা যে শুদ্ধ ও বিমল এবং তাহার স্বাভাবিক গতি যে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ঊর্দ্ধদিকে, ফ্রয়ডের মতবাদ তাহা অস্বীকার করিতেছে। সুতরাং উক্ত মতবাদ মনুষ্য জাতিকেই অপমানিত ও প্রতারিত করিতেছে।

ফ্রয়েড অতি দুর্ব্বলচিত্ত ছিলেন এবং রিপুদ্বারা তাড়িত হইয়া নিম্নদিকেই চলিতেছিলেন। নিজের এই দোষকে ঢাকিবার জন্যই তাঁহার উক্ত মতবাদ। ইহা দ্বারা তিনি নিজকে প্রতারণা করিয়াছেন; কেননা তিনি যদি এই মতবাদ পোষণ না করিয়া ঊর্দ্ধ দিকে চলিবার চেষ্টা করিতেন, তবে তিনি নিশ্চয়ই আধ্যাত্মিক জগতে উন্নতি লাভ করিতে পারিতেন। অধিকন্তু তাঁহার মতবাদ ঘোষণা করিয়া মনুষ্য জাতির প্রত্যেককে তাঁহারই মত আত্মপ্রতারণা করিতে উৎসাহিত করিয়াছেন।

হায় ফ্রয়েড্, তুমি মানুষের অর্দ্ধাংশ মাত্র দেখিয়াছ, বাকী অর্দ্ধ তুমি দেখ নাই। মানুষের পশুত্ব দেখিয়াছ, দেবত্ব দেখ নাই। তুমি কি দেখিয়াছ, রুগ্ন পুত্রের সেবায় মাতা দিনের পর দিন, মাসের পর মাস অর্দ্ধাহারে অর্দ্ধ নিদ্রায় কাটাইয়া নিজকে ধন্য মনে করেন। তুমি কি দেখিয়াছ, দুই বৎসর বয়স্ক একটি নাতিনীর মৃত্যুর শোকে বৎসরের পর বৎসর উহার মাতামহ নির্জ্জনে প্রায় প্রত্যহ অশ্রু বিসর্জ্জন করিয়া মনের ব্যথার লাঘব করিয়া শান্তি লাভ করেন। বস্তু জগতের সাধক তুমি, তুমি বুঝিতে পারিবে না যে, পিতা ও কন্যার পরস্পর স্নেহ জড় বস্তু নহে, উহা আত্মার অনুভূতি। তুমি কি জান যে, ভারতবর্ষের মানুষ পুত্রকন্যাকে লালন-পালন ও যত্ন করিবার সময় ভগবানের সেবা কল্পনা করিয়া আত্মতৃপ্তি লাভ করে? যৌন বৃত্তির ভিত্তিতে এই ভালবাসাকে কল্পনা করায় মানুষের দেবত্বটুকুকে বর্জ্জন করা হয়। সুতরাং ইহা মনুষ্যত্বের অপমানজনক। ফ্রয়েড্, তুমি মানব জাতির defamation করিয়াছ। তোমার যোগ্য শাস্তি হইল মানুষের মন হইতে নির্ব্বাসন (deportation)।

পাঠকবর্গ, আমি কি বলিতে কি বলিলাম! উত্তেজনা আসিয়া লুপ্ত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হিংসাবৃত্তিকে জাগ্রত করিল! বিশ্বের কল্যাণের ভানে পরনিন্দা করিলাম! আপনারা মার্জ্জনা করিবেন। পাপীর নিন্দা আমার উদ্দেশ্য নহে, পাপের নিন্দাই প্রকৃত উদ্দেশ্য। এখন বিজ্ঞানের সহায়তায় পুনরায় ধর্ম্মরাজ্যে প্রবেশ করিবার চেষ্টা করিয়া প্রায়শ্চিত্ত করিব।

ভগবানকে বুঝিবার সাপক্ষে বিজ্ঞানের অন্যান্য কথা

ক্রমবিকাশবাদ অনুযায়ী বৈজ্ঞানিক বলেন যে, এই বিশ্ব আদিম অবস্থায় বিরাট অন্ধকারে আবৃত ছিল। ক্রমে আলোক ও তাপের সৃষ্টি হইয়া এক বৃহৎ অগ্নিগোলকে পরিণত হয়। পরে উহা খণ্ডে খণ্ডে বিভক্ত হইয়া নীহারিকা ও নক্ষত্রে পরিণত হইয়াছে। সূর্য্য একটি নক্ষত্র মাত্র। এই নক্ষত্র হইতে কালক্রমে পৃথিবী ও অন্যান্য গ্রহগুলির উৎপত্তি। বিজ্ঞানের উক্ত মতবাদ অনুযায়ী এই বিশ্ব সর্ব্বপ্রথমে বিরাট অন্ধকারে আবৃত ছিল। কিন্তু এই বিরাট তমসাবৃত বিশ্ব কোথা হইতে আসিল, তাহা ত বিজ্ঞান বলিল না! সুতরাং তমসাবৃত বিশ্বের একজন স্রষ্টাকে স্বীকার করিতেই হইবে।

বৈজ্ঞানিক যখন আকাশ হইতে বৃষ্টি পড়িতে দেখেন, তখন সিদ্ধান্ত করেন যে, আকাশে মেঘ হইয়াছে। ইহার পরেই তাঁহার মনে জাগে যে, আকাশে ভাসমান জলকণাই হইল মেঘ। সঙ্গে সঙ্গে অন্যান্য প্রশ্নও তাঁহার মনে জাগিয়া উঠে,—যথা জলকণা কোথা হইতে আসে, উহা শীতল হয় কেন, উহা পৃথিবীর দিকে ধাবিতই বা হয় কেন? এইরূপে বৈজ্ঞানিক কারণ-পরম্পরা অনুসন্ধান করিতে করিতে সমস্ত ঘটনার মূল কারণ সেই যে বিরাটশক্তি বা বুদ্ধি, সেই পর্য্যন্ত পৌঁছিতে বাধ্য হন।

আধুনিক বিজ্ঞান বলিতেছে, বিশ্ব অসীম নহে, সসীম। ইহা অতি প্রকাণ্ড বটে; তবুও উহার ব্যাস প্রতি সেকেণ্ডে এক হাজার মাইল করিয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বাড়িতেছে। সুতরাং এই বিশ্বের বৃহৎ ও ক্রমবর্দ্ধমান আয়তন কল্পনা করিলে বিস্ময়াপ্লুত হইয়া সেই জগৎ-কারণের প্রতি আমরা আকৃষ্ট না হইয়া পারি না।

আবার আধুনিক বিজ্ঞান এতদিন নিঃসন্দেহভাবে বলিতেছিল যে, হাইড্রোজেন, অক্সিজেন, সোনা, রূপা, পারদ প্রভৃতি মৌলিক পদার্থগুলির পরমাণুর মধ্যে প্রকৃত কোন পার্থক্য নাই। হাইড্রোজেন ও অক্সিজেন, এই উভয় পরমাণুই Positive তড়িৎ-সমন্বিত Proton নামক এক কেন্দ্র বস্তুর চতুর্দ্দিকে ভ্রাম্যমান Electron নামে পরিচিত জড়বস্তু দ্বারা গঠিত; পার্থক্য শুধু Proton এবং Electronএর সংখ্যায়। Proton এর চারিদিকে একটি মাত্র Electron ঘুরিলে সেই পরমাণু হাইড্রোজেন গুণবিশিষ্ট হয় এবং উহার চতুর্দ্দিকে আটটি Electron ঘুরিলে সেই পরমাণু অক্সিজেনের গুণ প্রাপ্ত হয়।

সুতরাং জড়বিজ্ঞান এই বিশ্বের গঠনে এক আশ্চর্য্য সমন্বয় লক্ষ্য করিতেছে। যিনি ধার্ম্মিক, তিনিও বিশ্বের যাবতীয় বস্তুকে সমান চক্ষে দেখেন এই মনে করিয়া যে, সমস্ত বস্তুই সেই একই জগৎকারণ ভগবানের অভিব্যক্তি মাত্র,—সমস্ত বস্তুর পশ্চাতেই সেই একই ভগবান সমভাবে বিদ্যমান ও ক্রিয়াশীল। সুতরাং জড়বিজ্ঞান ও ধর্ম্ম উভয়েরই একই প্রচেষ্টা,—মূলশক্তির অনুসন্ধান ও উপলব্ধি। জড়বিজ্ঞান আলোচনা করে অচেতন পদার্থ লইয়া; আর ধর্ম্ম আলোচনা করে চেতন পদার্থ মানুষকে লইয়া, জীবাত্মা ও পরমাত্মাকে লইয়া। মূলতঃ ধর্ম্ম ও জড়বিজ্ঞানের মধ্যে কোনও বিসংবাদ নাই। কোনও কোনও বিজ্ঞানবিদ্ ধর্ম্মের বিরুদ্ধে অযাচিতভাবে মত প্রকাশ করেন; আবার কোন কোন ধর্ম্মসাধক বিজ্ঞানের বিরুদ্ধে মত প্রকাশ করেন। এই বিদ্বেষমূলক মত প্রকাশই হইল বিজ্ঞান ও ধর্ম্মের ভিতরে কল্পিত দ্বন্দ্বের মূল কারণ। এই শ্রেণীর বৈজ্ঞানিক ও ধর্ম্মসাধকগণের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বাক্-সংযম অভ্যাস করা নিতান্ত প্রয়োজন। তাহা হইলেই এই অবাঞ্ছিত কল্পিত দ্বন্দ্বের অবসান হইবে।

ধর্ম্মের আলোচনা ও অনুশীলন ব্যতীত মানুষের নৈতিক চরিত্রের উৎকর্ষ ও দৃঢ়তা সম্ভবপর নহে। বর্ত্তমান যুগে যে সাম্যবাদ, মৈত্রী ও ভ্রাতৃত্বের আদর্শ আমরা গ্রহণ করিয়াছি, উহাকে কার্য্যকরী করিতে হইলে আমাদের প্রতেককে অন্যের জন্য ত্যাগ স্বীকার করিতে শিখিতে হইবে এবং এই শিক্ষা অভ্যাস করিতে হইবে। নৈতিক চরিত্রের উচ্চ স্তরে আরোহণ করা, তখনি সহজসাধ্য হয় যখন সেই বিশ্বের আদি কারণের প্রতি চিত্ত স্থির করা যায় এবং তাঁহার সাহায্য ও কৃপা ভিক্ষা করা হয়।

এই যে বিরাট বুদ্ধির নিকট আত্মসমর্পণ এবং রাষ্ট্রীয় জগৎ ও ব্যক্তিগত ও পারিবারিক জীবনের উপর এই আত্মসমর্পণের প্রভাব ও ফল, তৎসম্বন্ধে সমস্ত স্কুল কলেজে শিক্ষাদানের ব্যবস্থা করা একান্ত কর্ত্তব্য। পাশ্চাত্য জগতে Godless Education বিগত এক শত বৎসরের ঊর্দ্ধকাল যাবৎ প্রবর্ত্তিত থাকিয়া পাশ্চাত্য দেশবাসিগণকে বিষে জর্জ্জরিত করিয়া ফেলিয়াছে। একদিকে রাষ্ট্রে রাষ্ট্রে যুদ্ধ, যুদ্ধের পর যুদ্ধ এবং পরিবারের সভ্যগণের মধ্যে যুদ্ধ, অন্যদিকে প্রকৃতির বিদ্রোহ, যাহার ফলে অন্নাভাব, মহামারী, জলপ্লাবন, ভূমিকম্প, আকস্মিক দুর্ঘটনা এবং নূতন নূতন গুরুতর ব্যাধি মানুষকে বিপর্য্যস্ত করিতেছে। ধর্ম্মের লীলাক্ষেত্র ভারতবর্ষের রাষ্ট্রনায়কগণ স্বাধীনতা অর্জ্জনের পরও দেশে ধর্ম্মবিবর্জ্জিত শিক্ষা প্রচলিত রাখিয়া কিংবা নূতনভাবে প্রবর্ত্তিত করিয়া আত্মহত্যার পথ উন্মুক্ত না করেন, ভগবানের চরণে দীন গ্রন্থকারের ইহাই একান্ত প্রার্থনা। কারণ ধর্ম্মনিরপেক্ষ রাষ্ট্রের নামে কর্ম্মবিমুখ রাষ্ট্র প্রতিষ্ঠিত করিলে কখনও জাতির মঙ্গল হইবে না, ইহা গ্রন্থকারের দৃঢ় বিশ্বাস।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিবেদন (১১)—আধুনিক ভগবান্

৬ষ্ঠ নিবেদনে বলা হইয়াছে যে, ভগবান সর্ব্বব্যাপী, সর্ব্বশক্তিমান্ এবং সর্ব্বজ্ঞ। ভগবানের নিকট প্রার্থনা করিলে হিংসা, দ্বেষ, কাম, ক্রোধ প্রভৃতি রিপুবর্জ্জিত (পূর্ণ বা আংশিক) ব্যক্তির প্রার্থনা চৈতন্যময় ভগবান পূর্ণ করেন। কিন্তু বর্ত্তমান যুগ অবিশ্বাসের যুগ। অনেকেরই উক্ত উক্তির সত্য পরীক্ষা করার ধৈর্য্য বা সময় নাই। তাঁহাদের জন্য কতিপয় বিজ্ঞানীর ধর্ম্মসম্বন্ধীয় সর্ব্বাপেক্ষা আধুনিক মতবাদ নিবেদন করিতেছি।

"God & Some Scientists" নামক পুস্তকের ১৯৪৫ সনের editionএর নবম পৃষ্ঠায় উল্লিখিত আছে—"ধর্ম্মের আসল স্বরূপ হইল দুইটি :—

(১) নিজ নীচ স্বার্থের কথা একেবারে ভুলিয়া মানুষকে পরার্থের জন্য কার্য্য করিতে হইবে। ইহা মানুষের প্রথম কর্ত্তব্য।

(২) মানুষ যাহাতে তাহাদের নিজ নিজ কর্ত্তব্য সাধন করে অর্থাৎ যাহাতে তাহাদের বিবেক ও আদর্শ পরিপুষ্টি লাভ করে, তজ্জন্য জনসাধারণকে অনুপ্রাণিত করা। ইহা হইল ধর্ম্মের দ্বিতীয় স্বরূপ।

Dr. Robert A. Millikan "Evolution in Science aud Religion" নামক পুস্তকের ৮০ পৃষ্ঠায় বলিতেছেন, "The God of the ancient World is gone. The new God is the God of law aud order, the new duty is to know that order and to get into harmony with it, to learn how to make the world a better place to live in."

অর্থাৎ "প্রাচীন জগতের যে ভগবান, তিনি চিরবিদায় লইয়াছেন। নূতন ভগবান্ হইলেন নিয়ম এবং শৃঙ্খলার ভগবান্। মানুষের নূতন কর্ত্তব্য হইল, সেই শৃঙ্খলাকে জানা এবং উহার সহিত নিজকে সামঞ্জস্যে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আনা এবং এই পৃথিবীকে বাসের পক্ষে কি প্রকারে উৎকৃষ্টতর স্থানে পরিণত করা যায়, তাহা শিক্ষা করা।”

কোন কোন বিজ্ঞানীর এই প্রকার নূতন দৃষ্টিভঙ্গীও যদি আমরা গ্রহণ করিতে পারি, তাহা হইলেও আমাদিগকে পরার্থের জন্যই জীবনযাত্রা নির্ব্বাহ করিতে হইবে এবং জনসাধারণ যাহাতে এই আদর্শ অনুসরণ করে, তজ্জন্য প্রচার-কার্য্য চালাইতে হইবে। এই যে পরার্থে আত্মত্যাগ অর্থাৎ নিজের ব্যক্তিগত সুখ স্বাচ্ছন্দ্য পরের জন্য উৎসর্গ করা, ইহা অভ্যাস করিতে হইলে এবং ইহাতে কৃতকার্য্যতা লাভ করিতে হইলে কোন কোন বিজ্ঞানীর মতানুসারে বিশ্বের পশ্চাতে যে একটা বিরাট বুদ্ধি বা চিন্ময়ী-শক্তি রহিয়াছে, সেই বুদ্ধির প্রতি শ্রদ্ধা সহকারে নতশির হওয়া বিশেষ ফলপ্রদ। এই বিশ্বব্যাপী চৈতন্যময় মহাশক্তির কাছে প্রার্থনা করিলে পরার্থপরতার যে প্রবৃত্তি, তাহা চিত্তে অধিক পরিমাণে জাগ্রত হয় এবং দিন দিন ঐ প্রবৃত্তি অধিকতর শক্তিশালী হয়। জগতের যাবতীয় স্ত্রীপুরুষ শুধু নহে, ইতর প্রাণীর প্রতিও যে বিবেচনা ও সহৃদয়তা সম্বন্ধে ১ম খণ্ডে ৯৩ পৃষ্ঠায় বলা হইয়াছে তাহারই সর্ব্বাপেক্ষা পরিণত অবস্থা হইল Humanitarianism অর্থাৎ প্রাণিসেবা এবং বিশ্বের কল্যাণে আত্মসমর্পণ। ইহাই শ্রেষ্ঠ ধর্ম্ম।

উক্ত ধর্ম্মের নিম্নতম সোপান হইল পরের ক্ষতি না করা। সুতরাং আসুন, আমরা প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হই যে, বাক্যদ্বারা বা কার্য্যদ্বারা পরের সুনাম বা ধনসম্পত্তি কিংবা পারিবারিক সুখ শান্তি হরণ করিব না এবং কখনও করিবার চেষ্টা করিব না। আমাদের ভিতরের পশুত্বকে প্রশমিত করিয়া মানবের এই শ্রেষ্ঠ ধর্ম্মের নিম্নতম সোপানে আরোহণ করিতে পারিলেই আমরা বাধ্য হইয়া মন ও আত্মার শক্তিকে বিশ্বের কল্যাণে ব্রতী করিব। তাহা হইলেই আমাদের মনুষ্যজীবন সার্থক হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিবেদন (১২)—পরিশ্রমের মর্য্যাদা

আমরা বোধ হয় অনেকেই বুঝিতে পারিয়াছি যে বর্ত্তমান উচ্চ দ্রব্য-মূল্যের যুগে পূর্ব্ব পুরুষের সঞ্চিত অর্থ দ্বারাই দৈনিক প্রয়োজনীয় ও প্রয়োজনীয় চাহিদা মিটাইয়া লঘু বিষয়ের চর্চ্চা করিয়া হাসিয়া খেলিয়া অলস-ভাবে দীর্ঘকাল চালান সম্ভবপর হইবে না,—সকলেরই পরিশ্রম করিয়া অর্থ উপার্জ্জন করিতে হইবে। প্রকৃত পক্ষে, **অলসভাবে জীবন যাপন করা** শুধু অলসব্যক্তির পক্ষে ক্ষতিজনক নহে,—**সমাজের পক্ষেই ক্ষতিজনক ;** কেননা এই অলস ব্যক্তির জন্য অন্যান্যকে অযথা পরিশ্রম করিতে হয়। সুতরাং প্রত্যেকেরই নিজ নিজ কার্য্যনির্ব্বাহের জন্য পরিশ্রম করা কর্ত্তব্য।

কিন্তু আমাদের দেশে এখনও এমন অনেক পরিবার রহিয়াছে যাহারা বাজারের জিনিষপত্রও (যাহা একটি ব্যাগের মধ্যে করিয়া একজনেই আনিতে পারে) কুলি বা ঝি-চাকরের সাহায্য লয়। এমন অনেক পরিবার আছে, যাহারা স্নানের ভেজা কাপড় নিজেরা কাচে না, নিজেরা জুতা ব্রাশ করে না ; অল্পদূর স্থান হইতে ঔষধ পত্র আনা প্রভৃতি অতি অল্প আয়াসসাধ্য কার্য্য নিজেরা করে না, ঝি-চাকরের সাহায্য লয়। কেহ কেহ বলিবেন যে, এইরূপ করার ফলে অর্থ সমাজে ছড়াইয়া পড়ে ; সুতরাং ধনতান্ত্রিক সমাজ ক্রমে সমাজতান্ত্রিকতার দিকে অগ্রসর হইতে থাকে। কিন্তু ইহা ভুলকথা। কুলি, ঝি, চাকর প্রভৃতির মধ্যে অর্থ ছড়াইয়া দেওয়ায় সমাজের যে উপকার হয়, তাহার তুলনায় অনেক বেশী ক্ষতি হয় পরিবারস্থ অলস, কর্ম্মবিমুখ সভ্যদিগের। একদিকে অহঙ্কারের পুষ্টি, অন্যদিকে অলসতার প্রশ্রয়। অধিকন্তু এই অনুকরণে সমাজের অন্যান্য পরিবারও ক্রমে অলস হইয়া পড়ে। আমার মনে হয় যে, সচেতন প্রকৃতি বা ভগবান যেন উক্ত মহাসত্যটি সম্বন্ধে আমাদের সকলকে সচেতন করার জন্যই অশ্রুতপূর্ব্ব খাদ্যাভাব, বস্ত্রাভাব, দ্রব্যের মূল্য ও শ্রমিকের মজুরি এমন অস্বাভাবিকরূপে বর্দ্ধিত করিয়াছেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এখন আমাদের একটি কথা প্রাণে প্রাণে উপলব্ধি করা প্রয়োজন যে, **পরিশ্রম করা সম্মানের কাজ।** Work is life and idleness is death অর্থাৎ সক্রিয়তা হইল জীবন এবং অলসতাই হইল মৃত্যু। কার্য্যকরা এবং তদানুষঙ্গিক পরিশ্রম করা জীবিত মানুষমাত্রেরই কর্ত্তব্য। সুতরাং পরিশ্রম করা মানুষের হীন কার্য্য নহে। রাষ্ট্রনেতা ও তাঁহার মন্ত্রিগণ মস্তিকের কার্য্য করিতেছেন প্রজার মঙ্গলের জন্য ; ব্যবসায়ী ব্যবসা করিতেছেন জনসাধারণকে তাহার প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি সরবরাহ করিবার জন্য; কামার, কুমার, ধোপা, নাপিত, মুচি, মেথর, কুলিমজুর সকলেই জনসাধারণের সুযোগ সুবিধা ও মঙ্গলের জন্য নিজ নিজ কার্য্য করিতেছেন। শুধু তফাৎ হইতে পারে এই সকল শ্রমকারীদিগের মনোবৃত্তিতে। সকলেই যদি কর্ত্তব্যপরায়ণ হন এবং উপার্জ্জনের সঙ্গে সঙ্গে জনসেবাও করিতেছেন, এই মনোভাব লইয়া যদি মানুষ নিজ নিজ কর্ত্তব্য করিয়া যান, তবে **প্রত্যেক শ্রমশীল ব্যক্তিই** প্রকৃত পক্ষে **সমান পরিমাণে সমাজের হিতসাধন করিতেছেন।** শ্রমের মর্য্যাদা সম্বন্ধে এইরূপ ধারণা আমাদের সকলেরই অভ্যাস করা উচিত।

কিন্তু দুঃখের বিষয়, আমরা মুখে শ্রমের মর্য্যাদা সম্বন্ধে বক্তৃতা দিয়া থাকি, কিন্তু নিজেরা শ্রমের কার্য্য করিতে চাহি না ; যত শ্রমের কার্য্য, তাহা অবাঙ্গালী দ্বারা করাইয়া থাকি। কলিকাতার ন্যায় মহানগরীতে বাঙ্গালী রিক্সাচালক প্রায় নাই বলিলেই চলে। রেলগাড়িতে কোন মাল তুলিতে বা নামাইতে হইলে অবাঙ্গালীরই শরণাপন্ন হইতে হয়। ছাতা সারান, বই বাঁধান প্রভৃতি অর্থাগমের যে সকল সহজ পথ রহিয়াছে, সেই সকল কার্য্যের জন্য কোন হিন্দুকে পাওয়া দুঃসাধ্য। ৩৫৲ টাকা মাহিনায় কোন অফিসে দৈনিক সাত ঘণ্টা কেরানীগিরির কার্য্য করিয়া তদুপরি নিয়মিত ভাবে দৈনিক অন্ততঃ কিছু সময় প্রভুর চরণে তৈল মর্দ্দন করিয়া আমরা বাঙ্গালী হিন্দুরা খুবই গৌরব অনুভব করি, কিন্তু ছাতা সেলাই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করিয়া কিংবা দপ্তরীর কার্য্য করিয়া কিংবা সাইকেল-ভ্যান চালাইয়া মাসিক ১০০৲ টাকা উপার্জ্জন করিতে আমাদের ম্যাট্রিক পাশ যুবকেরা অসম্মান মনে করে। এই যে অস্বাভাবিক মনোবৃত্তি, ইহা বহুদিনের কুসংস্কারের ফল বা অলস জীবন যাপন করার ফল। ইহার পরিণাম গুরুতর।

প্রথমতঃ অবাঙ্গালীর উপর দৈনন্দিন কার্য্য সম্বন্ধে নির্ভর করিতে বাধ্য হওয়াতে বাঙ্গালী স্বাধীনতা পাইয়াও প্রকৃত পক্ষে অধীনই রহিয়া গেল। দ্বিতীয়তঃ দরিদ্র বাঙ্গালীর গৃহের অর্থ প্রতিদিন নীরবে বাঙ্গলার বাহিরে চলিয়া যাইতেছে অর্থাৎ বাঙ্গালী পরিবারের দারিদ্র্য দিন দিন বাড়িতেছে। ফলে বাঙ্গালী খাদ্যাভাবে ও চিকিৎসাভাবে দিন দিনই দুর্ব্বলতর হইয়া পড়িতেছে। এই অবস্থার প্রতিবিধানর্থে বাঙ্গালীর সঙ্ঘবদ্ধ হওয়া নিতান্ত প্রয়োজন। ব্রাহ্মণ, কায়স্থ, ক্ষত্রিয়, বৈশ্য প্রভৃতি উচ্চজাতি বা বংশের মিথ্যাগর্ব্ব দূর করিয়া শুধু **সৎ ও অসৎ** এই দুই শ্রেণীতে পাঁচ কোটী বাঙ্গালীকে বিভক্ত করার জন্য দেশব্যাপী বিরাট আন্দোলনের ব্যবস্থা করা প্রয়োজন।

প্রায় ৪০ বৎসর পূর্ব্বে লেফ্‌টেন্যান্ট্‌ কর্ণেল্‌ ইউ, এন্‌, মুখার্জ্জী একখানা পুস্তিকা প্রণয়ণ করিয়াছিলেন "Bengalees, A dying Race"। আমার মনে হয়, বাঙ্গালী জাতিকে, বিশেষতঃ হিন্দুকে, শ্রমের মর্য্যাদা সম্বন্ধে সচেতন করিবার জন্য যদি কোন সমাজসেবী হিন্দু যুবকের দল অগ্রসর হইয়া বিরাট আন্দোলনের ব্যবস্থা না করেন, তবে আগামী ৪০ বৎসরের মধ্যে বাঙ্গালীর অস্তিত্ব লোপ পাইবে, বাঙ্গালী আর "dying race" থাকিবে না, deed raceএ পরিণত হইবে। যদি শিক্ষিত যুবকগণ ইচ্ছা করিয়া নিম্ন শ্রেণীর কাজ করিতে আরম্ভ করেন, তবেই বেকার-সমস্যার সমাধান হইতে পারে। সুতরাং বাঙ্গালীকে মিথ্যা জাত্যভিমান ও কর্ম্মবিমুখতা হইতে বাঁচাইবার জন্য স্বার্থত্যাগী হিন্দু যুবকগণকে আহ্বান করিতেছি।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সুখের বিষয়, আজকাল দর্জ্জি ও দপ্তরীর কারখানায়, ছাতি সারানের কাজে ও ছাপাখানার ম্যাসিন্ চালানের কাজে হিন্দু কারিগর প্রবেশ করিতেছেন। পাকিস্থানীদের অত্যাচারের ইহা একটি সুফল। কিন্তু দপ্তরী ও ছাতি সারান প্রভৃতি কার্য্য একাসনে উপবেশন করিয়াই করা যায়। ঠেলাগাড়ি চালান, কুলি মুজুরের কাজ, রাজমিস্ত্রীর কাজ প্রভৃতি বহু শ্রমের কার্য্যে শিক্ষিত বাঙ্গালী অগ্রণী হইয়া সৎসাহস প্রদর্শন করিলে জাতির অস্তিত্ব রক্ষার বিশেষ সহায়ক হইবে। সচেতন প্রকৃতি আমাদের মধ্যে কোন কোন নেতাকে এইরূপ সুবুদ্ধি দিন। আমরা এই শ্রেণীর নেতার মূর্ত্তি গৃহে গৃহে স্থাপন করিয়া পূজা করিব।

নিবেদন (১৩)—সেবা

আজকাল বিবিধ সঙ্ঘ, মিশন ও প্রতিষ্ঠান জনসেবার কার্য্যে ব্রতী হইয়াছেন। ইহা বড়ই সুখের বিষয়। কোন কোন প্রতিষ্ঠান গো-মহিষ প্রভৃতি ইতর প্রাণীরও সেবা করিবার জন্য ব্রতী। জৈনগণ পশুপক্ষী, এমন কি সামান্য কীটপতঙ্গের প্রতিও নিষ্ঠুর ব্যবহার করেন না। এই যে পূর্ণ বা আংশিক-ভাবে আত্মসুখ বিসর্জ্জন করিয়া অন্যের সুখ-বিধানের প্রচেষ্টা, ইহা উচ্চশ্রেণীর স্বার্থত্যাগের উদাহরণ। কাজেই সেবা প্রতিষ্ঠানগুলির সভ্যদের ত্যগবৃত্তি ক্রমশই পরিপুষ্ট হইতে থাকে।

এই যে সেবাকার্য্যের জন্য প্রতিষ্ঠানগুলি গঠিত হইতেছে, ইহার মূলে বোধ হয় রহিয়াছে ত্যাগী কর্ম্মবীর বিবেকানন্দের প্রেরণা। মানুষকে নারায়ণ জ্ঞান করিয়া অর্থাৎ সচেতন প্রকৃতির জীবন্ত প্রতীক মনে করিয়া সেবা করিলে সেবাকারীর মনুষ্যত্ব অধিকতর বিকশিত হয়; সঙ্গে সঙ্গে দীন, দরিদ্র, অন্ধ, খঞ্জ, বধির এবং উৎপীড়িত, লাঞ্ছিত, গৃহহীন, অর্থহীন জনসাধারণও বহুল পরিমাণে উপকৃত হয়। এই সকল কর্ম্মীদের কার্য্যকলাপ ঝড় বন্যা,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বজ্রনির্ঘোষ, শিলাবৃষ্টি, ভূমিকম্প উপেক্ষা করিয়া অক্লান্ত ও কঠোর পরিশ্রম করার কথা স্মরণ করিলে কৃতজ্ঞতায় অভিভূত হইতে হয়।

সচেতন প্রকৃতি এই সকল কর্ম্মী যুবকের সংখ্যা দিন দিন বর্দ্ধিত করুন। বাস্তবিক পক্ষে ক্রম বর্দ্ধমান দারিদ্র্যে পীড়িত বাংলাদেশে এই সকল কর্ম্মী এবং ইহাদের চালক ত্যাগী নাগরিকের সংখ্যা বৃদ্ধি হওয়া নিতান্ত প্রয়োজন।

কিন্তু আমি একটি বিষয়ের প্রতি অতি বিনীতভাবে সকলের দৃষ্টি আকর্ষণ করিতেছি। ইংরাজ আমলে কোন কোন সঙ্ঘ বা প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে সময় সময় মুখ্য বা গৌণভাবে যুক্ত থাকিয়া আমি নিজে কার্য্য করিয়াছি। তখন দেখিয়াছি যে, সভাপতি, সম্পাদক এবং কার্য্যকরী সমিতির সভ্য নির্ব্বাচনে প্রথমে তর্ক, পরে সাময়িক বিরোধ, অবশেষে স্থায়ী দলাদলির সৃষ্টি হইয়া থাকে। আবার ইহাও দেখিয়াছি যে, কোন সঙ্ঘ সম্বন্ধে পত্রিকায় সংবাদ প্রেরণের সময় যে কর্ম্মীর নাম ছাপা হয় না, সেই কর্ম্মী হতোদ্যম হইয়া ক্রমশঃ কর্ম্ম হইতে অবসর গ্রহণ করিতে থাকেন।

ইহা দেখিয়া আমার এই প্রতীতি হইয়াছে যে, পাশ্চাত্ত্য জগতে কর্ম্মের প্রধান উদ্দেশ্য যে আত্মপ্রতিষ্ঠা, সেই দোষেই আমরা সকলেই দূষিত হইয়া পড়িয়াছি। অবশ্য ইহা হওয়াও স্বাভাবিক; কেননা, "সংসর্গজা দোষগুণাঃ ভবন্তি" অর্থাৎ সংসর্গ অনুযায়ীই দোষগুণ জন্মিয়া থাকে। আমরা প্রায় দুই শত বৎসর ইংরাজের সংসর্গ করিয়াছি। তাঁহাদের কর্ম্মের মূলে যে মিথ্যা অভিমান, অহঙ্কার এবং আত্মপ্রতিষ্ঠার আদর্শ রহিয়াছে, তাহাই অজ্ঞাতভাবে আমাদের চরিত্রেও আসিয়া পড়িয়াছে। তাঁহাদের গুণ আমরা গ্রহণ করিতে পারি নাই। তাই যখন পীড়িতের পীড়া, আরোগ্যের জন্য আমরা হাসপাতালে অর্থদান করিয়া থাকি কিংবা নিরক্ষরকে শিক্ষাদানের জন্য বিদ্যালয়-স্থাপনের উদ্দেশ্যে অর্থদান করিয়া থাকি, তখনও ইংরাজের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

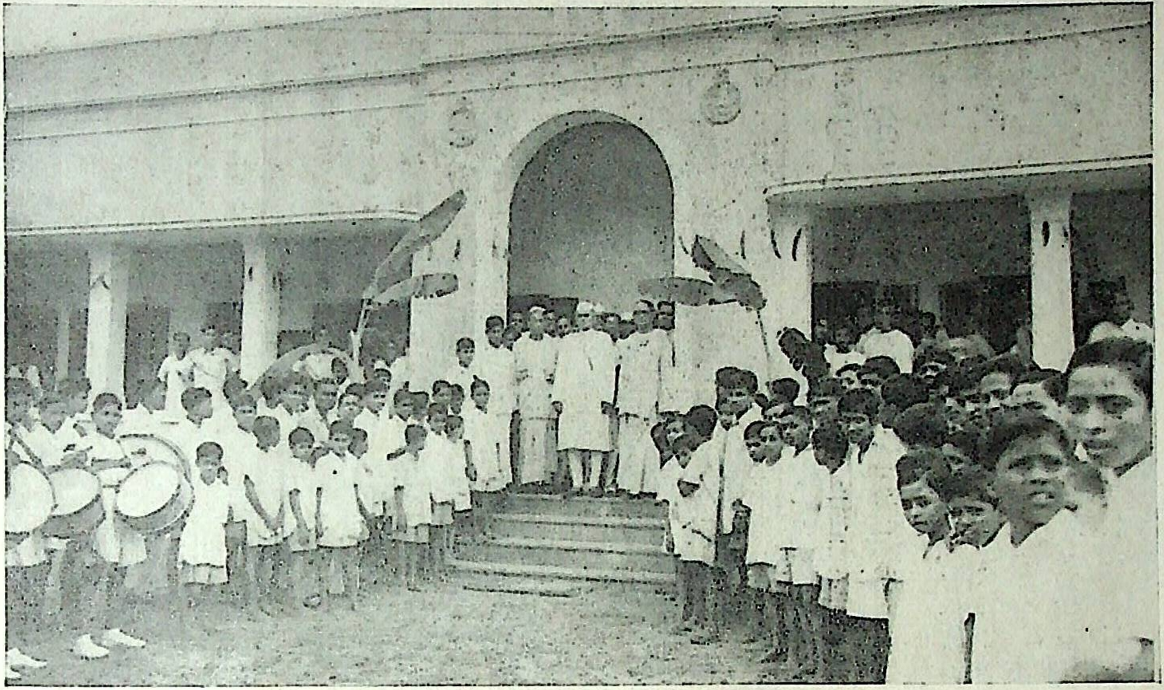
অনুকরণেই ঐ হাসপাতাল বা বিদ্যালয়ের যে মহৎ দান, তাহাতে পিতার নাম কিংবা নিজের নাম যুক্ত করিয়া দানের মাহাত্ম্যকে ক্ষুণ্ণ করিয়া ফেলি। তখন বিবেচনা করি না যে, যেখানে দয়া, সেখানেই ধর্ম্ম এবং যেখানেই লোভ—অর্থের, নামের বা অন্য বিষয়ের, সেখানেই অধর্ম্ম। লোভে সর্ব্বদাই মানসিক শক্তির অবনতি ঘটে।

আজ ইংরাজ চলিয়া গিয়াছেন। তাঁহাদের যে আত্মপ্রতিষ্ঠার আদর্শ, তাহা হইতে এখন আমাদিগকে মুক্ত হইতে হইবে। ভারতের আদর্শ হইল, সেবাদ্বারা নিজের মন এবং আত্মার উন্নতি সাধন অর্থাৎ অহঙ্কার ও মিথ্যা অভিমান বর্জ্জন। সুতরাং আমাদের সঙ্কল্প হওয়া উচিত, পত্রিকায় আমার নাম উঠুক আর না উঠুক এবং আমি সভাপতি, কি সম্পাদক, কার্য্যকরী সমিতির সভ্য, ইহার যদি কোনটাই না হইয়া থাকি, তবুও আমার নিজের উন্নতির জন্য অর্থাৎ দেহ হইতে বড় যে মন এবং মন হইতে যে বড় আত্মা—এই উভয়ের উন্নতির জন্য সঙ্ঘের কার্য্য, সেবার কার্য্য অম্লান বদনে এবং অকুণ্ঠ চিত্তে করিয়া যাইব। কার্য্য-নির্ব্বাহক-সমিতেতে কোন সভ্যের প্রস্তাব গৃহীত না হওয়ায় তিনি তাঁহার চির আদরের সঙ্ঘ বা প্রতিষ্ঠানটি পরিত্যাগ করিয়া একটি প্রতিদ্বন্দ্বী নূতন প্রতিষ্ঠান গড়িয়া পূর্ব্ব সঙ্ঘটিকে ভাঙ্গিবার চেষ্টা করিয়াছেন, এরূপ দৃষ্টান্ত বিরল নহে। এইরূপ অপকর্ম্ম সমাজ-দ্রোহিতা এবং এই মনোবৃত্তি লইয়া সেবা করিলে বা দান করিলে আত্মার উন্নতি সম্ভবপর হয় না।

একজন বিশিষ্ট ধনী তাঁহাকে সভাপতি করিলে কোন প্রতিষ্ঠানকে দুই লক্ষ টাকা দান করিবার প্রতিশ্রুতি দিয়াছিলেন। হিংসা পীড়িত সভ্যগণ তাঁহাকে সভাপতি করিলেন না; ফলে ধনী ব্যক্তির যে সহস্র সহস্র লোকের সেবা করিয়া জীবন ধন্য করিবার সুযোগ আসিয়াছিল, সে সুযোগ তিনি হারাইলেন। এই ঘটনা গ্রন্থকারের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা। সভাপতি হওয়ার দাম্ভিকতা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

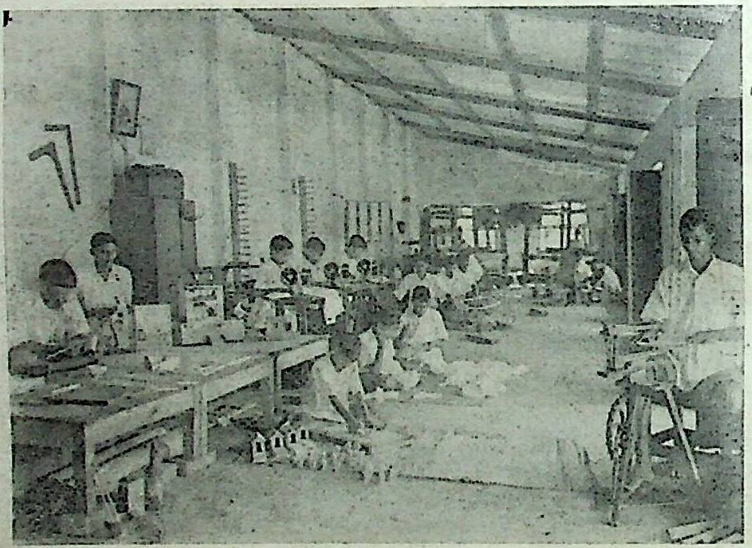
Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



রহড়া রামকৃষ্ণ মিশন বালকাশ্রমে ২৫০টি বালক বিনা ব্যয়ে শিক্ষা লাভ করে, শিক্ষার সঙ্গে সঙ্গে তাহাদিগকে সর্ব্বপ্রকারে স্বাবলম্বী হইতে শিক্ষা দেওয়া হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



রামকৃষ্ণ মিশন কর্তৃক পরিচালিত রহড়া বালক আশ্রমের কর্ম্মরত বালকবৃন্দ। ইহারা নিজেদের প্রয়োজনীয় জিনিষ নিজেরাই প্রস্তুত করে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যুগাচার্য্য শ্রীমৎ স্বামী প্রণবানন্দজী মহারাজ
প্রতিষ্ঠিত **ভারত সেবাশ্রম সঙ্ঘের** সেবাকার্য্য

চিত্রে ১৯৫২ সালে দুর্ভিক্ষ প্রপীড়িত ২৪ পরগণার চৌহাট্টা গ্রামে দুঃস্থ নর-নারীদের মধ্যে সঙ্ঘ হইতে খাদ্য ও বস্ত্রাদি বিতরণ করিতে দেখা যাইতেছে। দক্ষিণে সঙ্ঘের যুগ্ম সম্পাদক শ্রীমৎ স্বামী যোগানন্দজী মহারাজ সেবাকার্য্য পরিচালনা করিতেছেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

LIBRARY
No.
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANAR

ভারত সেবাশ্রম সঙ্ঘ

প্রতিষ্ঠিত গড়িয়া (২৪ পরগণা) বিদ্যার্থী ভবন

[এই স্থানে দেশ ও জাতির ভবিষ্যৎ তরুণ বিদ্যার্থিদের আদর্শ জীবন গঠনের সহায়তা করা হয়।]

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করার সুখ হইতে দানের সুখ যে সহস্রগুণ মূল্যবান, তাহা আমাদিগকে বুঝিতে হইবে। আমাদের সকলেরই এই প্রতিজ্ঞা করা প্রয়োজন যে, সেবাদ্বারা আমাদের মিথ্যা অভিমানকে পরিপুষ্ট করিব না; উহাকে ধ্বংস করিব,—আমিত্বের প্রচার করিব না, আমিত্বকে ত্যাগ করিব।

এইরূপ সঙ্কল্প করা শুধু যে সেবা প্রতিষ্ঠানের সভ্যদের জন্য প্রয়োজন, তাহা নহে। যে কোন কার্য্য একাধিক ব্যক্তির একত্র হইয়া করিতে হয়, নৈতিক, রাজনৈতিক কিংবা শিল্প বাণিজ্য, এমন কি ব্যায়াম, ক্রীড়া এবং নির্দ্দোষ আমোদ-প্রমোদের উন্নতি হউক, সর্ব্বক্ষেত্রেই অহং প্রতিষ্ঠার ভাব দূরে রাখিয়া অহং বিনাশের ভাব যদি আমরা মনে মনে প্রত্যহ ২ মিনিট করিয়া অনুশীলন করি, তবে আমাদের কর্ম্মের ফল অনেক পরিমাণে বর্দ্ধিত হইবে। বর্ত্তমানে যে দ্বন্দ্ব ও কলহের দ্বারা দেশের শক্তিক্ষয় হইতেছে, তৎপরিবর্ত্তে সহযোগিতা ও মিলনের ভাব প্রতিষ্ঠিত হইয়া আমাদের কর্ম্মের ফলকে শতগুণ বৃদ্ধি করিবে।

আর একটি কথা বলিয়া এই নীরস নিবেদন শেষ করিব। আমার মনে হয়, যে কোন সৎকার্য্য—সেবাই হউক, আর দানই হউক, তাহা করা প্রয়োজন নিজেরই সুখ শান্তির জন্য। আমি নিজের জীবনে পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি যে, আমি যতই হিংসাদ্বেষ ও অহমিকাকে দমিত রাখিতে পারিব, যতই দেহ, মন ও বাক্য দ্বারা পরের অনিষ্ট করিতে বিরত থাকিব, পক্ষান্তরে যতই মনকে পরের মঙ্গল সাধনের চিন্তায় ব্যাপৃত রাখিব, ততই প্রাকৃতিক নিয়মে আমি নিজে সুখ ও শান্তিতে দিন যাপন করিব অর্থাৎ অর্থের অভাব হইলে মনে তেমন দুঃখ আসিবে না; রুগ্ন হইলেও রোগের যন্ত্রণা বেশী ভোগ করিতে হইবে না। পক্ষান্তরে প্রাকৃতিক নিয়মে আমার দেহ অপেক্ষাকৃত সুস্থ থাকিবে এবং আমার সংসার-যাত্রা নির্ব্বাহের জন্য যে অর্থের প্রয়োজন, সেই অর্থও আমার নিকটে চলিয়া আসিবে। সুতরাং

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পরের উপকারের জন্য নহে, নিজের উপকারের জন্য সকলকে সৎ ও সংযমী হইতে হইবে।

নিবেদন (১৪)—বিশ্বশান্তি

বিগত মহাসমরে ছয় বৎসর কাল ব্যাপিয়া লক্ষ লক্ষ লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছে। কত শত সহস্র কোটি অর্থ ব্যয় হইয়া গিয়াছে; কত শস্য-ক্ষেত্র যুদ্ধক্ষেত্রে পরিণত হইয়া ধ্বংস প্রাপ্ত হইয়াছে; কত অর্ণবপোত সমুদ্র-গর্ভে নিমজ্জিত হইয়া মানবসমাজকে লৌহ প্রভৃতি মূল্যবান ধাতু হইতে বঞ্চিত করিয়াছে এবং শস্য ও ভূমির উর্ব্বরতা নষ্ট হওয়াতে সমস্ত পৃথিবীতে খাদ্যাভাব হইয়া পড়িয়াছে। কিন্তু আশ্চর্য্যের বিষয় এই যে, যুদ্ধাবসানের পর ৫ বৎসর অতীত হইতে না হইতেই রাষ্ট্রনায়কগণের মুখে পৃথিবীব্যাপী ৩য় মহাসমরের কথা শোনা যাইতেছে এবং বিভিন্ন দেশ তজ্জন্য প্রস্তুতও হইতেছে। একদিকে ইংলণ্ড ও আমেরিকা অন্যদিকে রাশিয়া বিপুল সমরায়োজনে ব্যস্ত। মানুষের মধ্যে যে পশুসুলভ হিংসাবৃত্তি লুক্কায়িত রহিয়াছে, এই আয়োজন তাহারই সাক্ষ্যদান করিতেছে মাত্র।

পক্ষান্তরে যাহাতে বিভিন্ন রাষ্ট্রের মধ্যে সদ্ভাব অক্ষুণ্ণ থাকে, তজ্জন্য বিশ্ব-শান্তি-পরিষদ প্রাণপণ চেষ্টা করিতেছে। পৃথিবীর সমস্ত দেশের জন্য যাহাতে একটি গভর্ণমেণ্ট স্থাপিত হয় এবং সমস্ত দেশের গভর্ণমেণ্ট যাহাতে ঐ বিশ্বব্যাপী গভর্ণমেণ্টের অধীনে থাকে, এইরূপ পরিকল্পনার কথাও শোনা যাইতেছে। এই সকল আলোচনা ভীতির ভিতরে নির্ভয়ের ক্ষীণ আলোক-রশ্মি সন্দেহ নাই।

বিশ্বের যাবতীয় প্রাণীর মধ্যে মানুষই শ্রেষ্ঠ প্রাণী। হিংসাদ্বেষ যদি কোন প্রাণী সংযত করিতে কিংবা সম্পূর্ণ পরিত্যাগ করিতে পারে, তবে তাহা মানুষই পারে। মানুষই বুদ্ধি ও বিচার দ্বারা এই সিদ্ধান্তে পৌঁছিতে পারে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যে, ঝগড়া করিয়া কোন লাভ হয় না। কারণ সাধারণ জীবনে মানুষ দেখিতে পায় যে, দুই ভাই সামান্য বিষয় লইয়া মামলা মোকদ্দমা করিয়া সর্ব্বস্বান্ত হইয়া যায়; পরে হিসাব করিয়া দেখে যে, কাহারও কোন বৈষয়িক লাভ হয় নাই। লাভের মধ্যে হইয়াছে ঋণ এবং স্থায়ী মনোমালিন্য; বাকী জীবন দুই ভ্রাতা ভস্মাচ্ছাদিত বহ্নির মত হিংসা বুকে লইয়া দূরস্থানে অবস্থান করিয়া মনঃকষ্টে কাল কাটাইয়া থাকে।

আমরা রাস্তাঘাটে অনেক সময় দেখিতে পাই, দুইটি লোক সামান্য বিষয় লইয়া ঝগড়া করিতে করিতে খণ্ডযুদ্ধে প্রবৃত্ত হয়; সময় সময় রক্তপাত ঘটায় এবং পুলিশের হেফাজতে যাইয়া অনুতাপ ভোগ করিতে থাকে। খেলাধূলা ত আনন্দের জন্য। সেস্থলেও হাতাহাতি লাঠালাঠি, এমন কি বোমার ব্যবহারও দেখা যায়; পরিণামে অবশ্য উভয় পক্ষই অনুতপ্ত হয়। এই প্রকারে আমাদের দৈনন্দিন জীবন আলোচনা করিলে আমরা দেখিতে পাই যে, ঝগড়া দ্বারা কোনই লাভ হয় না, শুধু অশান্তিরই সৃষ্টি হয়। সুতরাং ঝগড়া সর্ব্বতোভাবে পরিত্যজ্য।

যুদ্ধও ঝগড়ার একটা বিরাট সংস্করণ মাত্র। সুতরাং যুদ্ধও বর্জ্জনীয় সন্দেহ নাই। তবে আমরা যুদ্ধ করিতেছি কেন? আমার মনে হয়, ইহার প্রধান কারণ, সমস্ত দেশের শিক্ষা প্রণালীতেই স্বদেশপ্রেম (Patriotism) শিখাইতে গিয়া কতকগুলি হিংসামূলক বীজ ছাত্রদের মনে বপন করা হইয়া থাকে। স্বদেশপ্রেম জাগাইতে গিয়া আমরা এই কথাই প্রথমে শিক্ষা দিই যে, প্রত্যেক নাগরিকের সর্ব্বপ্রথম কর্ত্তব্য, নিজের দেশকে ধনধান্য ও বিবিধ সম্পদে পরিপূর্ণ করা, যেন কোন নাগরিক বাসগৃহ, খাদ্য ও বস্ত্রের অভাব বোধ না করে, চিকিৎসা ও শিক্ষার অভাবে কোন কষ্ট না পায়। এই বুদ্ধির প্রেরণায় নাগরিকগণ শিল্প বাণিজ্যের প্রসার করিয়া বিদেশ হইতে অর্থ নিজের দেশে আনিবার চেষ্টা করে; এমন কি নিজের দেশের অধিবাসিগণের বসবাস ও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কৃষিবাণিজ্যের সুবিধার জন্য অন্য দেশের কতক অংশ বলপূর্ব্বক অধিকার করিয়া লইতেও চেষ্টা করিয়া থাকে। এই প্রকারের লোভমূলক চেষ্টাই বোধ হয় যুদ্ধের মূল কারণ।

এই যে অন্ধ দেশপ্রেম, ইহার প্রতিরোধ প্রয়োজন। বিভিন্ন দেশের শিক্ষাপ্রণালীতে **দেশপ্রেম** শিক্ষার সঙ্গে সঙ্গে **বিশ্বপ্রেম** শিক্ষা দেওয়া উচিত। দেশের লোক যাহাতে উপযুক্ত খাদ্য, বস্ত্র, গৃহ, শিক্ষা, ঔষধাদি প্রয়োজন মত পাইতে পারে, তাহা আমরা অবশ্যই করিব,—কিন্তু সঙ্গে সঙ্গে ইহাও আমাদের ভাবিতে হইবে যে, আমাদের কার্য্য দ্বারা যেন অন্য দেশে কোন অভাবের সৃষ্টি না হয় অর্থাৎ আমরা দেশবাসীকে সুখে রাখিবার চেষ্টা করিতে গিয়া যেন অন্য দেশের অধিবাসিগণকে অভাবের তাড়নায় নিপীড়িত না করি। প্রকৃত পক্ষে দেশী, বিদেশী সকল মানুষই দুঃখ কষ্ট পাইলে একই প্রকার বেদনা অনুভব করে। বিদেশী বলিয়া কাহাকেও অবজ্ঞা করা কিংবা আমার কার্য্য দ্বারা অন্যকে বিপদ্‌গ্রস্ত করা মনুষ্যত্ব-বিরোধী। একথা সত্য যে আমার পরিবারস্থ লোককে সর্ব্বপ্রথমে আমি ভরণ পোষণ করি; কিন্তু সেইজন্য আমি পরের দ্রব্য অপহরণ করি না কিংবা বলপূর্ব্বক ছিনাইয়া আনি না। ঠিক তেমনি নিজের দেশবাসীকে রক্ষা করার জন্য রাষ্ট্রনায়কগণের যে কর্ত্তব্য রহিয়াছে, তাহা সম্পন্ন করিবার সময় একথা তাঁহাদের মনে রাখা উচিত যে, কূটনীতি প্রয়োগে অবৈধ প্রকারে অন্য দেশবাসীর ভূমি বা অর্থ দখল করার চেষ্টা সঙ্গত নহে।

বিশ্বশান্তি-পরিষদ্ সমস্ত দেশের প্রতিনিধি লইয়া গঠিত এবং সকলের মধ্যে যাহাতে একটা সদ্ভাব জন্মিয়া চিরতরে পৃথিবী হইতে যুদ্ধ লুপ্ত হয়, সেই চেষ্টায়ই ব্রতী। এই মহৎ কার্য্য-সাধন অনেকটা সহজ সাধ্য হইবে, যদি প্রত্যেক দেশের শিক্ষা পদ্ধতিতে Inter nationalism বা আন্তর্জ্জাতিক সৌহার্দ্দ্য-প্রসার শিক্ষার একটি প্রধান অঙ্গ বলিয়া গণ্য করা হয়! ইহা শিক্ষার্থীদের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অধিগত হইলে দেশ-প্রেমের উত্তেজনায় যে আত্মোদর-পূরণের অনিয়ন্ত্রিত আকাঙ্ক্ষা মানুষের মনে উত্তরোত্তর বর্দ্ধিত হইতে থাকে, তাহা পরদেশের মঙ্গলের চিন্তায় অনেকটা প্রশমিত থাকিবে। ফলে পরদেশ শাসন ও শোষণের প্রবৃত্তি কমিয়া যাইবে; অবশেষে প্রত্যেক দেশই শান্তিতে আত্মশাসন করিয়া সুখে কাল কাটাইতে পারিবে অর্থাৎ যুদ্ধের আকাঙ্ক্ষা ক্রমশঃ পৃথিবী হইতে বিলুপ্ত হইবে। মানুষ বুদ্ধি, সংযম ও ত্যাগবৃত্তিতে জীবের মধ্যে শ্রেষ্ঠ; মানুষ বিচারবুদ্ধি ও বিবেককে সর্ব্বদা সজাগ রাখিয়া যুদ্ধকে চিরকালের জন্য বিদায় দিতে পারিবে, ইহা আশা করা বাতুলতা নহে।

আড়াই হাজার বৎসর পূর্ব্বে এই ভারতবর্ষে বুদ্ধদেব যে অহিংসার বাণী প্রচার করিয়া গিয়াছেন মহাত্মা গান্ধীও সেদিন পরাধীন জাতিগণের পক্ষে স্বাধীনতালাভের অস্ত্ররূপে যে অহিংসাত্মক আন্দোলনের প্রবর্ত্তন করিয়াছেন, সুখের বিষয় এই নবপ্রচারিত অহিংসার বাণী পৃথিবীর সমস্ত দেশেই অল্প বিস্তর গৃহীত হইতেছে। তাই ১৯৪৯ সনের শেষ অংশে বাংলাদেশে কবিগুরু রবীন্দ্রনাথের প্রতিষ্ঠিত শান্তিনিকেতনে পৃথিবীর বিভিন্ন দেশের শান্তিকামী বিশিষ্ট নাগরিকগণ সমবেত হইয়া কি প্রকারে পৃথিবী হইতে যুদ্ধকে দূরীভূত করা সম্ভবপর, তাহার উপায় সম্বন্ধে আলোচনা করিয়াছেন।

অন্যদিকে বিশ্বশান্তি-পরিষদ্ এটম্ বোমাকে যুদ্ধে প্রয়োজন না করিয়া অন্যান্য মহত্তর কার্য্যে প্রয়োগ করিবার জন্য Atomic Energy Commission বসাইয়াছেন। এই কমিশন এটম্ বোমা প্রস্তুতের Thorium, Uranium প্রভৃতি যে সকল উপাদান পৃথিবীতে রহিয়াছে, তাহা বিশিষ্ট বৈজ্ঞানিকগণের জিম্মায় রাখিবার প্রস্তাব করিয়াছেন। অধিকন্তু স্থির হইয়াছে যে পৃথিবীগর্ভে নিহিত মূল্যবান্ উপাদান-সম্ভারকে পৃথিবী পৃষ্ঠে মানুষের ব্যবহারে আনিবার জন্য অর্থাৎ এই Atomic শক্তিকে নূতন রেলপথ, জলপথ, আকাশ পথ প্রভৃতি নির্ম্মাণের জন্য কিংবা নূতন বৈদ্যুতিক এঞ্জিনাদি আবিষ্কারের জন্য

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিজ্ঞান-বিদ্‌গণ তাঁহাদের জ্ঞান ও শক্তি সামর্থ্য প্রয়োগ করিবেন। Energy commissionএর এই সকল প্রচেষ্টা খুবই আশার কথা।

তবে Patriotism-এর সঙ্গে Internationalismকে মনের ভিতর পাশাপাশি বসাইয়া আমাদের সকলকে বিশেষতঃ সকল দেশের রাষ্ট্র-নায়কগণকে বিচার বুদ্ধি প্রয়োগ করিতে হইবে। নতুবা বিশ্বশান্তি-পরিষদের প্রচেষ্টা ফলপ্রসূ হইবে বলিয়া মনে হয় না। ছোট বড় সমস্ত রাষ্ট্র-নায়কগণকে মনে রাখিতে হইবে যে, তাঁহারা শুধু নিজের দেশবাসীর জীবন রক্ষক নহেন, বিশ্ববাসীরও জীবনরক্ষক, কেননা তাঁহারা পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ জীব মানুষের প্রতিনিধি, ইতর প্রাণীর প্রতিনিধি নহেন।

কেহ কেহ বলেন, শুধু অন্ধ দেশপ্রেম ও হিংসা যুদ্ধের কারণ নহে,—ধনতান্ত্রিক রাষ্ট্রনীতিই হইল যুদ্ধের মূল কারণ। বর্ত্তমানে পৃথিবীর অধিকাংশ দেশেই ভূসম্পত্তি ব্যক্তি বিশেষের অর্থে উপার্জ্জিত, সুতরাং ইহা ব্যক্তি বিশেষের সম্পদ্। আবার ব্যবসায়ও ব্যক্তিবিশেষের অর্থে স্থাপিত। কাজেই ধনী ব্যক্তিগণ নিজ মূলধনে উৎপন্ন কৃষি ও শিল্পজাত দ্রব্য বিক্রয়ের জন্য নূতন দেশ বা স্থান দখলে আনা নিতান্ত প্রয়োজন মনে করেন; সুতরাং তজ্জন্য তাঁহারা জনমত গঠন করিয়া থাকেন এবং গভর্ণমেণ্টকেও স্বার্থবিশিষ্ট করিয়া উত্তেজিত করিতে থাকেন।

এই সকল সম্পত্তি যদি কোন দেশের জনসাধারণের সম্পত্তি বলিয়া গণ্য হইত, তবে রাষ্ট্রই প্রয়োজনের অতিরিক্ত দ্রব্য উৎপন্ন করিত না। দ্বিতীয়তঃ সমস্ত দেশবাসীর একত্র হইয়া কোন হিংসামূলক নীতি-বিরোধ যুদ্ধকার্য্যে ব্যাপৃত হওয়া সম্ভব নহে, কারণ সমস্ত লোক একত্র হইয়া কোন অন্যায় কার্য্যে ব্রতী হইতে পারে না। কোন ব্যক্তিবিশেষ বা অল্পসংখ্যক ব্যক্তিমাত্র একমত হইয়া কোন অন্যায় কার্য্য সমর্থন করিতে পারে। সমাজ-তন্ত্রের উদ্দেশ্যই হইল, নিজ দেশের তথা বিশ্বের মঙ্গল ও শান্তি।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কাজেই বিশ্বশান্তি-পরিষদের অন্যতম কর্ত্তব্য হইল, সমস্ত দেশে যাহাতে ধনতান্ত্রিক গবর্ণমেণ্টের পরিবর্ত্তে সমাজতন্ত্র স্থাপিত হয় তজ্জন্য প্রচার কার্য্য পরিচালনা করা।

নিবেদন (১৫)—অর্থের মূল্য

বর্ত্তমান সময়ে চতুর্দ্দিকে দেখিতে পাই, মানুষ যেন অর্থের জন্য পাগল। অর্থ উপার্জ্জনের জন্য যেন বিভিন্ন-জাতি, বিভিন্ন দেশ এবং একই দেশের বিভিন্ন লোক দৌড়—প্রতিযোগিতায় অংশ গ্রহণ করিয়াছে। এই যে আমাদের ধর্ম্মক্ষেত্র ভারতবর্ষ, যেখানে অর্থ অপেক্ষা ধর্ম্মকে অনেক উচ্চ স্থান দেওয়া হইত, সেখানেও যিনি অর্থবান্, তাঁহাকেই বড় লোক বলা হয়। চরিত্রে যিনি বড়, গুণে যিনি বড়, তাঁহাকে বড় লোক বলা হয় না।

কেহ মোটর গাড়ীতে দেখা করিতে আসিলে আমরা সকলে চেয়ার হইতে উঠিয়া ছুটিয়া গিয়া দরজায় খাড়া হই। কিন্তু একজন বিশ্ববিদ্যালয়ের উচ্চ উপাধিধারী সাধারণ, বিশেষতঃ দীন পরিচ্ছদে গৃহে প্রবেশ করিলে পরিচয় না পাওয়া পর্য্যন্ত কেহই তাঁহাকে বসিতে বলি না। কোন কলেজের অধ্যক্ষ বা অধ্যাপক কিংবা স্কুলের প্রধান শিক্ষক বা সহকারী শিক্ষক হয়ত চরিত্রবান এবং সুশিক্ষিত; কিন্তু তাঁহাদের অপেক্ষা উক্ত কলেজের বা স্কুলের ম্যানেজিং কমিটীর সম্পাদক, যিনি পৈত্রিক বহুল ধন-সম্পত্তির অধিকারী, কিন্তু আধুনিক শিক্ষা তেমন পান নাই, তাঁহার প্রতি অধিকতর সম্মান দেখান হয়। এই সকল দেখিয়া শুনিয়া বহু পূর্ব্বে আমার একছাত্র আমাকে জিজ্ঞাসা করিয়াছিল, "স্যার, পৃথিবীতে অর্থই কি সব?"

উক্ত প্রশ্ন আমার মনে পূর্ণভাবে যখন জাগ্রত, তখন একদিন রাস্তায় একটি গৈরিক বেশধারী সন্ন্যাসী দূর হইতে আমাকে দেখিয়া দৌড়াইয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আসিয়া বলিলেন, "আমার বড় বিপদ; আমায় একটি টাকা দিন না।" আমি তাঁহাকে টাকাটি দিলাম বটে; কিন্তু মনে মনে ভাবিতে লাগিলাম, সংসারত্যাগী সন্ন্যাসী যখন একটি টাকার অভাবে বিপদ্‌গ্রস্ত, তখন অর্থ অতিশয় প্রয়োজনীয় বস্তু!" সেদিন হইতে আমার ছাত্রটির প্রশ্নের সাপক্ষে মত পোষণ করিতে প্রবৃত্তি হইল এবং অধ্যাপনা ব্যতীত অন্য উপায়ে অর্থ উপার্জ্জনে কৃতসঙ্কল্প হইলাম।

কিছুদিন পরে শাস্ত্রে পড়িলাম—

"যোঽর্থঃ ধর্ম্মেণ সংযুক্তো ধর্ম্মো যশ্চার্থসংযুক্তঃ।
মধ্বিবামৃত সংস্পৃষ্টং তস্মাদেতৌ মপতাবিহ॥"

অর্থাৎ যে ধন ধর্ম্মের সহিত যুক্ত এবং যে ধর্ম্ম অর্থের সহিত যুক্ত, তাহা মধুমিশ্রিত দুগ্ধের ন্যায় অতি উপাদেয় হয়। আবার ইহাও পড়িলাম,

"ইত্যেবং সর্ব্বেবামর্থঃ কর্ম্মণামব্যতিক্রমঃ।
নিবৃত্তেঽর্থে ন বর্ত্তেত ধর্মকামৌ ইতি শ্রুতিঃ॥"

অর্থাৎ সকল কর্ম্মের জন্যই অর্থ-অপরিহার্য্য বস্তু। বেদ বলেন, অর্থ না থাকিলে ধর্ম্ম রক্ষা হয় না এবং কামলাভও (অর্থাৎ জীবন রক্ষাও) হয় না।

ইহার পর হইতে অর্থের প্রতি আমার শ্রদ্ধা আরও বাড়িয়া গেল; সুতরাং উপার্জ্জনের চেষ্টাও বহুগুণ বর্দ্ধিত হইল। কিন্তু সঙ্গে সঙ্গে অন্য প্রকারের অভিজ্ঞতাও জন্মিতে লাগিল।

(১) একজন হাইকোর্টের বিচারপতি, (যিনি প্রতি মাসে ৪০০০৲ টাকা মাহিনা পাইতেন,) তাঁহার সম্বন্ধে পত্রিকায় পড়িলাম যে, পাকস্থলীতে ক্ষত হওয়ার দরুণ সামান্য কিছু ছাগলের দুধ খাইয়া তাঁহাকে দিনযাপন করিতে হইত।

(২) কিছুদিন পরে একজন বিরাট ধনী, যাঁহার শুধু কোম্পানীর কাগজেই নাকি প্রতি বৎসর ষাট হাজার টাকা সুদ আসে, তাঁহার সঙ্গে দেখা করিতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যাই। গিয়া দেখিলাম, তিনি একখানি নামাবলী গায়ে জড়াইয়া বৈঠকখানা ঘরে বসিয়া আছেন। অনুসন্ধানে জানিলাম, উক্ত ধনী ব্যক্তি টাইফয়েড রোগে একটির পর একটি করিয়া তিনটি পুত্র হারাইয়াছেন। প্রত্যেক পুত্রের চিকিৎসায় ৪।৫ হাজার টাকা ব্যয় হইয়াছে এবং সকলেই বেশ প্রাপ্তবয়স্ক ও শিক্ষিত ছিলেন। সেদিন আমার শিক্ষা হইল, পুত্র-শোকের দুঃখ অর্থ-ভোগের সুখ অপেক্ষা অধিকতর শক্তিশালী। সুতরাং অর্থই জীবনের একমাত্র সুখের উৎস নহে। জীবনের সুখশান্তির জন্য অর্থ ছাড়া আরও কিছু প্রয়োজন।

(৩) এই ঘটনার কিছু কাল পর কোন এক বৃদ্ধ ধনী ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সম্পর্কে আসিলাম। ধনীর প্রতি বৎসরে সাংসারিক খরচ, চিকিৎসা, শিক্ষা ও অন্যান্য খরচ বাদে দেড় লক্ষ টাকা ব্যাঙ্কে গচ্ছিত হয়। কিন্তু দেখিলাম, তাঁহার তিনটি পুত্র, প্রত্যেকেই বুদ্ধিমান ও শিক্ষিত,—কিন্তু পরস্পরের মধ্যে গুরুতর মতভেদ থাকায় ব্যবসায়ের সুবন্দোবস্ত হইতেছে না। কর্ত্তা প্রায়ই দুঃখ করিয়া বলিতেন, "আমার অবর্ত্তমানে এই সম্পত্তি নষ্ট হইয়া যাইবে।" ফলে তিনি ৬০ পৃষ্ঠা ব্যাপী এক উইল সম্পাদন করিয়া কতিপয় বিশিষ্ট ব্যক্তিকে ট্রাষ্টি নিযুক্ত করিলেন। ক্রিয়ার প্রতিক্রিয়া হইবেই। ক্রমে বৃদ্ধ ধনীর সেবাশুশ্রূষার অভাব ঘটিতে লাগিল। মৃত্যুর অল্প পূর্ব্বে তাঁহার দৈনিক পথ্য এবং ঔষধাদিও পুত্রগণ রীতিমত সরবরাহ করিতেন না। ৫।৬ লক্ষ টাকা মূল্যের সম্পত্তি রাখিয়া অর্দ্ধাহারে, অর্দ্ধনগ্ন অবস্থায় জীবনের শেষ অংশ অতিবাহিত করিয়া এক শত বৎসর বয়সে মৃত্যুমুখে পতিত হইলেন। এস্থলেও দেখিলাম যে অর্থ দ্বারা ধনীর সুখ হইল না। সুতরাং পূর্ব্ব সিদ্ধান্তেই আসিতে বাধ্য হইলাম যে, সুখ শান্তির জন্য অর্থ ছাড়া আরও কিছু প্রয়োজন।

(৪) অল্প কিছু দিন হইল দেখিলাম, একটি শ্বেতাঙ্গ পুরুষকে কলিকাতা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হাইকোর্টের দ্বিতল হইতে "ইজী-চেয়ারে" করিয়া নীচে নামাইয়া একখানি মোটর গাড়ীতে বসাইয়া দেওয়া হইল। অনুসন্ধানে জানিলাম, ইনি হাইকোর্টের একজন বিচারক, মাসিক মাহিনা অন্ততঃ ৪০০০৲ টাকা; কিন্তু পক্ষাঘাত রোগে আক্রান্ত, চলৎ-শক্তিহীন, সামান্য কাজের জন্যও সর্ব্বদা পরমুখাপেক্ষী। এই দৃশ্য দুই তিন দিন আমার চোখে পড়িয়াছে। এখন স্থির সিদ্ধান্ত হইল যে, সুখ শান্তির জন্য অর্থ ছাড়া আরও অনেক কিছু চাই।

(৫) ২০।২৫ বৎসর পূর্ব্বের কথা। আমি স্বকর্ণে শুনিয়াছি যে, কোন খ্যাতনামা ব্যক্তি মোটর গাড়ীতে যখন যাইতেন, দুই পার্শ্বে দণ্ডায়মান জনসাধারণ বলিয়া উঠিত, "ঐ চোর যায়, ঐ চোর যায়।" এই ব্যক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের উচ্চ শিক্ষাপ্রাপ্ত।

(৬) কোন কলেজের অধ্যক্ষ অসাধু ও নৈতিক চরিত্রহীন বলিয়া কুখ্যাত এবং তাঁহার বিরুদ্ধে তহবিল তছরুপের মামলা গবর্ণমেণ্টের আদালতে বহু কাল ধরিয়া চলিতেছে।

(৭) বর্ত্তমান যুগে ধনী ব্যবসায়ীরা খাদ্যে ভেজাল দেওয়ার জন্য কিংবা গভর্ণমেণ্টেকে বিবিধ ট্যাক্স দান সম্পর্কে মিথ্যা Return দিয়া ঠকাইবার প্রচেষ্টার জন্য রাজদণ্ডে দণ্ডিত হন। জনসাধারণের নিকট যাঁহার এত অপমান, তাঁহার অর্থে সুখ হইল কোথায়?

অতএব দেখা যাইতেছে, মানুষের সুখ-শান্তির জন্য চাই স্বাস্থ্য (উদাহরণ ১ ও ৪); চাই চরিত্র, যশ ও মান (উদাহরণ ৫, ৬ ও ৭)। অধিকন্তু, শোক ও পারিবারিক অশান্তি সুখ উপভোগের প্রধান অন্তরায়। স্বাস্থ্য, যশ, মান, চরিত্রের দৃঢ়তা ও মাহাত্ম্য অর্জ্জন করা যাঁহার পক্ষে সম্ভবপর হয় না, তিনি যতই ধনশালী হন না কেন, তাঁহার সুখ কোথায়?

একথা স্বীকার্য্য যে, অর্থ অপরিহার্য্য বস্তু। উহা ব্যতীত জীবন ধারণ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অসম্ভব। কিন্তু মানুষের সুখ শান্তির জন্য যাহা যাহা প্রয়োজন, অর্থ তাহার একটি ক্ষুদ্র অংশ মাত্র। অর্থই সমস্ত সুখের আকর, এই ভ্রান্ত ধারণায় অবৈধভাবে আমরা কেহ যেন অর্থ উপার্জ্জন করিতে প্রলুব্ধ না হই। হিংসা দ্বেষ প্রভৃতি রিপুগুলিকে দমন করিয়া জীবন যাত্রা নির্ব্বাহের চেষ্টা করিলে দেখা যায় যে, জীবন ধারণের পক্ষে যখন যাহা প্রয়োজন, সচেতন প্রকৃতি তাহা আমাদিগকে যোগাইয়া দেন। অর্থের মূল্য অতিরিক্ত মাত্রায় কল্পনা করিয়া সুখ শান্তি নষ্ট করা বিচার-বুদ্ধি সম্পন্ন জীবশ্রেষ্ঠ মানুষের পক্ষে শোভন নহে।

নিবেদন (১৬)—উৎকোচ ও উহার পঞ্চবিধ প্রতিষেধক

আমরা সকলেই বলিয়া থাকি যে, বর্ত্তমান যুগে পৃথিবীময় দুর্নীতি ছড়াইয়া পড়িয়াছে; একদিকে পারিবারিক ও সামাজিক নিয়মগুলি শিথিল হইয়া পড়িয়াছে। অন্যদিকে রাষ্ট্রশাসনে যে সকল রাজ-কর্ম্মচারী নিযুক্ত রহিয়াছেন, তাঁহাদের মধ্যে কেহ কেহ কর্ত্তব্যবিমুখ, আবার কেহ কেহ অবৈধভাবে অর্থোপার্জ্জন করিয়া নিজের সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য বৃদ্ধি করিতেই সচেষ্ট। এই যে দ্বিতীয় প্রকারের দুর্নীতি, তাহাই অসাধু ভাষায় **উৎকোচ** বা **ঘুষ** বলিয়া কথিত। উৎকোচ বিবিধ আকারে সমাজে প্রচলিত রহিয়াছে।

একজন অযোগ্য উচ্চপদস্থ ব্যক্তি চেয়ারে উপবিষ্ট; চতুর্দ্দিকে চাটুকারগণ বিবিধ প্রকারের অনুগ্রহপ্রার্থী। কিছু কাল পর দেখা গেল, ফার্ষ্ট ক্লাশ এম্-এর সঙ্গে প্রতিদ্বন্দিতায় তৃতীয় শ্রেণীর এম্-এ এবং গ্রাজুয়েটের পরিবর্ত্তে ম্যাট্রিক-পাশ জয়ী হইলেন। ইহা কি উৎকোচের একটা বিরাট উদাহরণ নহে? ইহাকে বলা যায় বাঙ্ময় উৎকোচ।

তোষামোদের চেয়ে মদের বোতল, ভূরিভোজের ব্যবস্থা ও নানাবিধ উপঢৌকন অধিক ফলপ্রদ বলিয়া বিশেষজ্ঞগণ বলিয়া থাকেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উচ্চকর্ম্মচারিগণ তাঁহাদের অধীনস্থ কর্ম্মচারিগণের দ্বারা বিবিধ ব্যক্তিগত কার্য্য করাইয়া থাকেন; এমন কি বাজার করাইয়া থাকেন এবং বাজার খরচের টাকা ষোল আনা দেন না। উচ্চ কর্ম্মচারিগণের চাপরাশীরা দর্শনপ্রার্থী নাগরিকগণ হইতে সচরাচর বকশিস্ আদায় করিয়া থাকে। ইহা লাইসেন্স-প্রাপ্ত উৎকোচ, কেননা এই বক্‌শিস আদায়ের কার্য্যে উচ্চকর্ম্ম-চারীদের প্রকাশ্য বা অপ্রকাশ্য-ভাবে সম্মতি না থাকিলে এমন অবৈধ কার্য্য এত ব্যাপক ও অবাধ ভাবে চলিতে পারে না।

বিগত মহাসমরের পূর্ব্ব হইতেই এই উৎকোচ-গ্রহণের পদ্ধতি চলিতেছে। দেশ স্বাধীন হওয়ার পর গভর্ণমেণ্ট ইহা বন্ধ করার জন্য Anti-Corruption বা দুর্নীতি-দমন-বিভাগ বলিয়া একটি বিভাগ স্থাপন করিয়াছেন। ইহা গভর্ণমেন্টের পক্ষে খুবই প্রশংসার বিষয়। কিন্তু এই যে Anti-Corruption বিভাগ, ইহার কর্ম্মী সংগ্রহ করা সহজ নয়। বর্ত্তমান সময়ে দুর্নীতি এমনই ব্যাপক ভাবে সমাজের গভীরতম প্রদেশ পর্য্যন্ত প্রবেশ করিয়াছে যে, ইহাদ্বারা অল্পবিস্তর আক্রান্ত হয় নাই এমন লোক বিরল। এই সকল লোক খুঁজিয়া বাহির করা শ্রমসাপেক্ষ। দরখাস্ত আহ্বান করিয়া খুব ভাল লোক পাওয়া যায় না। কেননা, কোন কোন যোগ্য ব্যক্তি মনে করেন যে, দরখাস্ত করিয়া অর্থাৎ প্রার্থী হইয়া কার্য্যে মনোনীত না হওয়া অমর্য্যাদাকর ব্যাপার। যাঁহারা আধুনিক দুর্নীতি দ্বারা তেমন আক্রান্ত হন নাই, তাঁহাদিগকে রাষ্ট্রের স্বার্থের জন্য খুঁজিয়া আনিতে হয়। উপযুক্ত কর্ম্মচারী নির্ব্বাচনের উপরই রাষ্ট্র-পরিচালনার সফলতা নির্ভর করে।

উৎকোচ বন্ধ করা সম্বন্ধে নিম্নে কয়েকটি মন্তব্য নিবেদন করিতেছি :—

দুর্নীতি-দমন বিভাগের কর্ম্মচারিগণের সম্পূর্ণ রূপে এবং সর্ব্ব প্রকারে দুর্নীতির উর্দ্ধে থাকা প্রয়োজন। কিন্তু তাঁহাদিগকে যে মাহিনা দেওয়া হয়, তাহাদ্বারা বর্ত্তমান ব্যয়বাহুল্যের যুগে পরিবার প্রতিপালন করা শুধু দুঃসাধ্য

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নহে, অসাধ্য হইয়া পড়ে। সাধারণ দুর্ব্বল চিত্ত মানুষ, পরিবার প্রতিপালনের জন্য যাহা একান্ত প্রয়োজন, তাহার ব্যয় যদি গভর্ণমেণ্ট হইতে প্রাপ্ত না হন, তাহা হইলে স্বভাবতই তাঁহারা আরও দুর্ব্বল হইয়া পড়িতে বাধ্য হন। তখন তিনি আর দুর্নীতি-দমন-বিভাগে কার্য্য করার উপযুক্ত থাকিতে পারেন না। অন্যান্য বিভাগের রাজকর্ম্মচারীদের সম্বন্ধেও ঐ একই কথা প্রযোজ্য। তাঁহাদের মধ্যেও অধিকাংশই অত্যন্ত অপ্রচুর পারিশ্রমিক পাইয়া থাকেন। (১) তাই নিবেদন করিতেছি যে, এই সকল স্থলে গভর্ণমেণ্টের কর্ত্তব্য ইঁহাদের মাহিনা বৃদ্ধি করিয়া দেওয়া এবং Dearness allowanceও দ্রব্যের মূল্য-বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে বর্দ্ধিত করা।

তবে একথা অস্বীকার করা চলে না যে, ঘুষ লওয়ার জন্য অনেক স্থলে অর্থাভাব অপেক্ষা অর্থলোভই বেশী দায়ী। ছোট কর্ম্মচারীরা অভাবের জন্য অনেকটা বক্‌শিসের মত কিছু চায়, এটা অনেকটা প্রার্থনার মত। কিন্তু কোন কোন উচ্চ রাজকর্ম্মচারী সদর্পে নির্লজ্জভাবে ঘুষ গ্রহণ করেন। ছোট কর্ম্মচারীরা সরকারের তেমন অনিষ্ট করিতে পারেন না, নিজের কাজের বাড়তি পারিশ্রমিক লন মাত্র। কিন্তু বড় কর্ম্মচারীদের উৎকোচ-গ্রহণে সরকারের তথা দেশের ক্ষতিই হয়, যেমন Contractorএর কাছে Executive Engineer ঘুষ লইলে পূর্ত্তবিভাগের কাজ অসম্যক্ হয়।

(২) সুতরাং গভর্ণমেণ্টের দ্বিতীয় কর্ত্তব্য, কোন্ কোন্ কাজে কি ভাবে ঘুষ চলে, উপরি পাওনা চলে, আগে তার রীতিমত enquiry বা অনুসন্ধান করা এবং ঘুষের যে সব সূত্র আছে, কৌশলে সেগুলি লোপ করা ; যেমন, ঘন ঘন কর্ম্মস্থল পরিবর্ত্তন করা, এক ডিপার্টমেণ্ট হইতে অন্য ডিপার্টমেণ্টে বদল করা, ইত্যাদি।

(৩) প্রতি মাসে অন্ততঃ দুই দিন করিয়া উচ্চপদস্থ কর্ম্মচারিগণ তাঁহাদের নিম্নস্থ কর্ম্মচারিগণকে ডাকিয়া সভা আহ্বান করিয়া দুর্নীতির বিবিধ প্রকার সম্বন্ধে আলোচনা করিলে অনেক উপকার হইতে পারে। তারপর পূর্ব্ব

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিবেদনে অর্থের মূল্য সম্বন্ধে যে আলোচনা করা হইয়াছে, সেই সম্বন্ধেও এই সকল সভাতে আলোচনা করিলে অর্থের প্রতি আকর্ষণ কমিয়া যাইবে; সুতরাং দুর্নীতিও কমিবে।

(৪) আজ দেশ স্বাধীন হইয়াছে। এখন নূতন আবহাওয়া প্রয়োজন; সুতরাং যাঁহারা ইংরাজ শাসনের সময় ভারতবাসীর শাসন ও শোষণে ইংরাজকে সহায়তা করিয়া চাকুরীতে উন্নতি লাভ করিয়াছেন এবং উৎকোচ গ্রহণে পারদর্শী ছিলেন, তাঁহাদিগকে যত শীঘ্র সম্ভব এবং যত দূর সম্ভব, পেন্‌সন্ দিয়া অবসর গ্রহণে বাধ্য করা কর্ত্তব্য।

(৫) সর্ব্বশেষ নিবেদন এই, একটি নৈতিক আবহাওয়া সৃষ্টি করার জন্য গভর্ণমেণ্টের অতি ব্যাপকভাবে প্রচার-কার্য্য পরিচালনার উদ্দেশ্যে একটি সুনীতিমূলক প্রতিষ্ঠান প্রবর্ত্তন করা এবং শহরে শহরে পল্লীতে পল্লীতে এই প্রতিষ্ঠানের শাখা স্থাপন করিয়া ১ম খণ্ডের ৬৪ পৃষ্ঠায় বর্ণিত প্রাত্যহিক সান্ধ্য-সম্মেলনের বন্দোবস্ত করা একান্ত কর্ত্তব্য। উক্ত প্রচার-কার্য্যের সুফলের সাহায্যার্থে গভর্ণমেণ্টের কর্ত্তব্য, রাষ্ট্র-পরিচালনায় চরিত্রবান্ ত্যাগী নাগরিক-গণকে উচ্চস্থান প্রদান করা এবং উচ্চ রাজকর্ম্মচারিগণের কর্ত্তব্য, স্বেচ্ছা-প্রণোদিত হইয়া কম বেতন নেওয়া। এই উদ্‌বৃত্ত অর্থ দ্বারা নিম্ন বেতন ভোগী কর্ম্মচারীদের মাহিনা তেমন ভাবে বৃদ্ধি করা সম্ভবপর হউক বা না হউক, তাঁহাদের প্রতি এই সমবেদনা প্রকাশ করিলে নূতন আবহাওয়া সৃষ্টি করার পক্ষে খুব সহায়ক হইবে।

কেহ কেহ সন্দেহ করেন, মাহিনা কমাইলে উচ্চ রাজকর্ম্মচারিগণ নিজেদের পদমর্য্যাদা অনুযায়ী পোষাক পরিচ্ছদ ও যানবাহনের বন্দোবস্ত করিতে পারিবেন কি না। কিন্তু মানুষের মূল্য ও সম্মান পোষাক ও গাড়ীর উপর নির্ভর করে না,—চরিত্রের দৃঢ়তা, নির্ভীকতা, কর্ম্মপটুতা, সহৃদয়তা প্রভৃতি মানসিক গুণের উপর নির্ভর করে। এই দরিদ্র দেশে জাঁকজমকের পোষাক,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জাঁকজমকের গাড়ী সহৃদয়তার অভাব-জ্ঞাপক বলিয়া লজ্জাকর নয় কি ?

আমাদের মনে রাখা প্রয়োজন যে, ধনবহুল ও সম্পদবহুল পাশ্চাত্ত্য জগতের বিভিন্ন দেশগুলি ভারতের ত্যাগের আদর্শে অনুপ্রাণিত হওয়ার জন্য চেষ্টা করিতেছে। সেই স্থলে আমরা ভারতবাসী যদি পাশ্চাত্ত্য জগতের "ভোগের" আদর্শে অনুপ্রাণিত হইয়া ত্যাগের আদর্শকে বর্জ্জন করি, তাহা হইলে আমরা পশ্চাৎ দিকেই চলিতে থাকিব। আমাদিগের অগ্রগতি হইবে না।

বর্ত্তমান যুগে পৃথিবীর অনেক দেশেই মনীষিগণ বুঝিয়াছেন যে, ভোগে কখনও শান্তি হইতে পারে না ; ভোগের আকাঙ্ক্ষা ক্রমবর্দ্ধমান এবং অসীম। নিবৃত্তিই একমাত্র সুখের পন্থা। তাই রাজপুত্র সিদ্ধার্থ রাজ্যধন ও নববিবাহিতা ভার্য্যা পরিত্যাগ করিয়া জীবের কল্যাণের জন্য সাধনা করিয়া বুদ্ধ অর্থাৎ জ্ঞানী বলিয়া প্রখ্যাত হইয়াছিলেন। সেই একই কারণে ৪৫০ বৎসর পূর্ব্বে নবদ্বীপের নিমাই পণ্ডিত সংসার ত্যাগ করিয়া এক বিরাট বৈরাগ্য-সঙ্ঘ প্রতিষ্ঠা করিয়া দেশে দেশে ত্যাগ-ধর্ম্ম প্রচার করিয়াছিলেন এবং বাঙ্গালার স্বাধীন সুলতান হোসেন সাহের প্রধান মন্ত্রী **রূপ** ও রাজস্বমন্ত্রী **সনাতন** বিপুল ঐশ্বর্য্য এবং ইহলোকের সম্মান পরিত্যাগ করিয়া চৈতন্য মহাপ্রভুর দলভুক্ত হইয়া হরিনাম প্রচারে আত্মনিয়োগ করিয়াছিলেন।

সেই একই আদর্শে অনুপ্রাণিত হইয়া মোহন দাস করমচাঁদ গান্ধী প্রচুর ঐহিক সুখ পরিত্যাগ করিয়াছিলেন এবং অন্ন ও বস্ত্রাভাবে জর্জ্জরিত দেশবাসীর প্রতি সমবেদনা প্রকাশ করিবার জন্য মিত আহারে এবং অর্দ্ধ বস্ত্রে জীবন যাপন করিয়া অসংযম ও বিলাসিতার বিরুদ্ধে যুদ্ধ ঘোষণা করিয়াছিলেন। এই ত্যাগের আদর্শের পূর্ণ প্রতিষ্ঠাকল্পে প্রচারকার্য্য পরিচালনা করাই বর্ত্তমানে বিবিধ দুর্নীতি ও উৎকোচ বন্ধ করার শ্রেষ্ঠ উপায়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সর্ব্বশেষে নিবেদন এই, আমাদের নৈতিকবল পুনরায় উদ্ধার করিতে হইবে। নৈতিক বলই দৈহিক বলের ভিত্তি। নৈতিক শিক্ষাকে তুচ্ছ করিয়া কোন জাতিই স্থায়ী ভাবে অগ্রসর হইতে পারে নাই। ইতিহাসই ইহার সাক্ষ্য দান করিতেছে।

নিবেদন (১৭)—পথিকের আত্মশিক্ষা

আমরা সকলেই বলিয়া থাকি এবং এ কথাও অতি সত্য যে, কলিকাতা শহরে জনসাধারণের পক্ষে চলাফেরা করা অতিশয় কষ্টকর ব্যাপার। কিন্তু এই কষ্টের ভিতরেও চিন্তাশীল পথিক কোন কোন বিষয়ে শিক্ষা লাভ করিয়া নিজের মানসিক অবস্থার উন্নতি সাধন করিতে পারেন; সুতরাং দেহের অপক্ষয় কমাইতে পারেন। ইহাতে চলা ফেরার কষ্টের জন্য যে দৈহিক শক্তির অপচয় হয়, তাহার কথঞ্চিৎ হ্রাস হইতে পারে।

রাস্তায় বাহির হইলেই একটা অস্বাভাবিক বিষয় পথিকের নজরে পড়ে। লক্ষ লক্ষ নরনারী, যাঁহারা পায়ে হাটিয়া চলেন, তাঁহাদের জন্য বিরাট রাস্তার দুই পার্শ্বে অতি সামান্য অংশ, যাহা ফুট-পাথ্ (foot-path) বলিয়া কথিত, তাহা নির্দ্ধারিত রহিয়াছে। আর যাঁহাদের রিকৃসা, ঘোড়ার গাড়ী, মোটর গাড়ী অথবা ট্রাম, বাসে চলিবার আর্থিক সচ্ছলতা আছে, তাঁহাদের জন্য নির্দ্ধারিত রহিয়াছে প্রকাণ্ড রাস্তার অন্ততঃ বার আনি অংশ।

ধনিগণ বলেন, "এই যে প্রকাণ্ড রাস্তা, ইহা দিয়া ধনী ও দরিদ্র সকলেরই খাদ্য, বস্ত্র, ঔষধ এবং নিত্য ব্যবহার্য্য জিনিষ পত্রাদি ঠেলা গাড়ীতে, মোটর-ট্রাকে ও অন্যান্য যানবাহনে বহন করা হয়। সুতরাং এই প্রশস্ত রাস্তা শুধু ধনীর জন্য নহে।"

ইহার উত্তরে আমার নিবেদন এই যে, মোটর গাড়ীগুলি অতি দ্রুত চলে বলিয়াই গোরুর গাড়ী ও রিকৃসার নিরাপত্তার জন্য রাস্তা প্রশস্ত করা প্রয়োজন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হয়। মোটর গাড়ীতে যিনি চলেন, তাঁহার যাতায়াতে সময় অতি সামান্যই লাগে। তাহা হইলেও মোটর চালক ২।৪ মিনিট বাঁচাইবার জন্য অত্যন্ত দ্রুত চালাইয়া থাকেন। ইহাতে অন্যের যে বিপদ হয়, সে দিকে মোটর-চালকের দৃষ্টি থাকে না। পথিমধ্যে কোন পথিক বা গোরুর গাড়ী অনিবার্য্য কারণে এক সেকেণ্ডের জন্যও মোটরের পথ বন্ধ করিলে মোটর-চালক আবার গালাগালি করেন।

আমি ধনীদের নিকট প্রার্থনা জানাইতেছি যে, ধনীর সময়ের যে মূল্য, দরিদ্রের সময়ের মূল্য যে তাহা অপেক্ষা অনেক বেশী, ইহা যেন তাঁহারা হৃদয়ঙ্গম করিতে চেষ্টা করেন। আর দরিদ্র পথিক উক্ত ব্যবহার হইতে যেন এই শিক্ষা লাভ করেন যে, **তিনি যেন তাঁহার মূল্যবান সময়ের একটি মুহূর্ত্তও অপব্যয় না করেন।** তাহা হইলে নিশ্চয়ই তিনি সদ্ভাবে অর্থ উপার্জ্জন করিয়া জীবিকা নির্ব্বাহ করিতে পারিবেন, চরিত্রে দিন দিন উন্নত হইতে থাকিবেন এবং কালক্রমে ধনী অপেক্ষা মানুষ হিসাবে বড় হইতে পারিবেন।

কলিকাতা শহরের রাস্তা দিয়া হাঁটিবার সময় পথিক যদি ভুলক্রমেও ফুটপাথ্ ছাড়িয়া হাঁটে, তাহা হইলে মোটর চাপা পড়া, সাইকেলের, অন্ততঃ একটা রিক্সার সঙ্গে ধাক্কা লাগার আশঙ্কা থাকে। ঠিক এইরূপই আমাদের দৈনন্দিন জীবনে নৈতিক নিয়ম ভঙ্গ করিলে পদে পদে বিপদ ঘটিতে পারে, যেমন মিথ্যা গর্ব্ব করিয়া কোন আসর জমাইলে ঐ মিথ্যা কথা যখন ধরা পড়ে, তখন বক্তাকে ঘোরতর লজ্জা পাইতে হয়। নৈতিক নিয়ম ভঙ্গ করিলে অনেক সময় নানা ব্যাধিতে আক্রান্ত হইয়া দৈহিক কষ্টও ভোগ করিতে হয়ই, তদুপরি জীবন বিপদাপন্নও হইতে পারে।

কলিকাতা শহরে স্থানে স্থানে দেখা যায় যে, গাড়ী, মোটর এমন কি পথিকের চলাচল নিয়ন্ত্রিত করার জন্য ইলেক্‌ট্রিক বাতি স্থাপন করা হইয়াছে এবং সেস্থলে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এমন বিধান রহিয়াছে যে, ঐ বাতির রং কোন সময় সাদা, কোন সময় নীল, আবার কোন সময় লাল হইতেছে। লাল বাতি যখন চোখের সামনে পড়ে, তখন সকলকে চলাচল বন্ধ করিতে হয়। সাদা আলো যখন চোখে পড়ে, শুধু তখনই মাত্র পথিক চলাচল করিতে পারে। ইহা হইতে চিন্তাশীল পথিক বুঝিয়া লন যে, মনুষ্য-জীবন-প্রবাহেও মাঝে মাঝে অগ্রগতি, পরক্ষণে নিশ্চল অবস্থা অর্থাৎ বৃদ্ধি ও অপক্ষয় পর্য্যায়ক্রমে আসিবেই। সুতরাং মানুষকে প্রয়োজনমত সহনশীল হইতে হইবে। কোন ব্যক্তিরই সারা জীবন একই প্রকার সুখে বা একই প্রকার উন্নত অবস্থায় চলিতে পারে না।

ট্রামে বা বাসে চলিবার সময় যখন সিগারেট বা বিড়ি হইতে স্ফুলিঙ্গ আমার চোখে আসিয়া পড়ে কিংবা কোন পথিকের পরিত্যক্ত থু-থুর কোন অংশ বায়ু-তাড়িত হইয়া আমার গায়ে কিংবা পোষাকে আসিয়া লাগে, তখন আমি এই শিক্ষা লাভ করিতে বাধ্য হই যে, আমি কখনও ট্রামে বা বাসে সিগারেট কিংবা বিড়ি খাইব না এবং অসাবধানে থুথু ফেলিয়া অন্যকে বিড়ম্বিত করিব না।

অনেক সময় বাসে বা ট্রামে দেখি যে, কেহ কেহ বসার স্থান লইয়া বা অন্য কোন তুচ্ছ বিষয় লইয়া একটা তর্ক বাঁধাইয়া সমস্ত আরোহীকে উত্ত্যক্ত করিয়া তোলেন ; সময় সময় মৌখিক যুদ্ধ হস্ত-যুদ্ধে পরিণত হয়। ইহা দেখিয়া চিন্তাশীল পথিক প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হইতে পারেন যে, তিনি কখনও এই প্রকার অপ্রয়োজনীয় বিষয়ের বাদানুবাদ সৃষ্টি করিয়া অন্যের অশান্তি সৃষ্টি করিবেন না। ট্রাম, বাস্ কাহারও বৈঠকখানা নয়। অনেক সময় ট্রাম ও বাসের Conductor-গণের সাথে পথিকের ঝগড়া হয়। ১০।১৫ মিনিটের সুবিধা অসুবিধার জন্য এত তর্ক, এত শক্তিক্ষয় এবং সময় সময় দৈহিক শক্তিরও অপব্যয় করা কি লজ্জাকর নহে ? এই সকল বৃথা দ্বন্দ্ব দেখিয়া পথিক এই শিক্ষালাভ করিতে পারেন যে, আমরা যে অমলদা, কালদা, উমাদা, ফণিদা প্রভৃতি বলিয়া কোন ব্যক্তিকে সম্বোধন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করি, তাহার মধ্যে কোন প্রকার ভ্রাতৃত্বের ভাব নাই। যদি থাকিত, তাহা হইলে Conductor-দা-র সাথে আমার যে মতভেদ, তাহা অতি অল্প দুই এক কথায়ই মীমাংসা করিতে পারিতাম!

ট্রামে বাসে চলিবার সময় দেখা যায়, কোন কোন আরোহী ট্রামের ভিতরে প্রচুর জায়গা থাকিলেও দরজার সামনে দাঁড়াইয়া থাকেন; ইহাতে পথিকদের উঠা নামা করিতে বড়ই অসুবিধা হয়। সুতরাং চিন্তাশীল পথিক এই শিক্ষা গ্রহণ করিতে পারেন যে, তিনি কখনও ট্রামে বাসে চলিবার সময় দরজাটি আংশিক ভাবে বন্ধ করিয়া দাঁড়াইবেন না।

সময় সময় ট্রামে ও বাসে কিংবা বাজারে পথিক পকেট্মারের হস্তে সর্ব্বস্ব হারাইয়া থাকেন। চিন্তাশীল পথিক উহা হইতে শিক্ষা গ্রহণ করিবেন যে, সুবেশ ভদ্র সন্তানও, এমন কি ভদ্রবেশধারিণী মহিলাও চুরি করিতে পারেন। সুতরাং পথিকের বিশেষ যত্ন সহকারে অর্থের আধারটিকে চোরের হস্ত হইতে রক্ষা করিতে হইবে অর্থাৎ পথিক তখন অন্য কোন সাংসারিক বা আধ্যাত্মিক বিষয় মন হইতে দূরীভূত করিবেন; অধিকন্তু অন্যের সঙ্গে তেমন কথাবার্ত্তায় বা বাগবিতণ্ডায় যোগদান করিবেন না। সুতরাং শিক্ষা হইল, "পোষাকের জাঁক বা সৌন্দর্য্য সর্ব্বদা মনুষ্যত্ব-জ্ঞাপক নহে।"

সময় সময় ট্রামে কিংবা বাসে যাত্রীরা বই, কাগজের বাণ্ডিল কিংবা বস্ত্রের পুঁটলি ভুলবশতঃ ফেলিয়া যায়। ইহাতে অনেক সময় মূল্যবান কাগজ পত্রাদি কিংবা অন্য দ্রব্যাদি থাকে। চিন্তাশীল পথিক ইহা হইতে এই শিক্ষা লাভ করিতে পারেন যে, যখনই বাসে, ট্রামে, কি ট্রেন-ষ্টীমারে চলিতে হইবে, তখনই দ্রব্যাদির উপর সতর্ক দৃষ্টি রাখিতে হইবে, যেন আমরা গল্পগুজব করিয়া কিংবা কোন ভাবে অন্যমনস্ক থাকিয়া মূল্যবান দ্রব্য সামগ্রী হারাইয়া না ফেলি।

সুতরাং পথিকের আত্মশিক্ষা হইল (১) নিয়ম ভঙ্গ করিলেই বিপদ্

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(২) অমনোযোগী হইলেই বিপদ্ (৩) অযথা তর্ক করিলেও বিপদ (৪) পোষাকের জাঁক বা সৌন্দর্য্য মনুষ্যত্ব-জ্ঞাপক নহে।

নিবেদন (১৮)—প্রাচীন ও নবীনের সমন্বয়

১৫।১৬ বৎসর পূর্ব্বে দার্জ্জিলিং-এর একটি হোটেলে একজন ৫০ বৎসর বয়স্ক অধ্যাপক ও একজন সদ্য এম্-এ পাশ করা যুবকের সঙ্গে অনেক ক্ষণ তর্ক চলিতেছিল। যুবকটি বলিলেন, "গভর্ণমেণ্টের চাকুরীতে ৫৫ বৎসর বয়সে পেন্‌সন্ দেওয়ার বিধান রহিয়াছে, উহা কমাইয়া ৫০ বৎসর করা উচিত। নতুবা আমরা যে বিশ্ববিদ্যালয়ের নূতন গ্র্যাজুয়েট, আমাদের কি উপায় হইবে?" অধ্যাপক উত্তর করিলেন, "আমার মতে পেন্‌সনের বয়স বাড়াইয়া ৫৫ হইতে ৬০ এ নির্দ্ধারিত করা উচিত, কেননা ৪৫ কি ৫০ বৎসরে কর্ম্মচারীদের বুদ্ধি ও অভিজ্ঞতা পূর্ণতা লাভ করে। ইহার পর অন্ততঃ ১০।১৫ বৎসর গভর্ণমেণ্টের পক্ষে ঐ অভিজ্ঞতার ফল ভোগ করা প্রয়োজন। কারণ, কর্ম্মচারীর প্রথম জীবনে ২৫ হইতে ৪৫ বৎসর, এই ২০ বৎসর কাল গভর্ণমেণ্ট এক প্রকার লোকসান দিয়াছেন। তাহা পূরণ করা ত চাই!"

ইহার উত্তরে যুবক বলিলেন, "আপনি বৃদ্ধ হইয়াছেন। তাই এখন বলিতেছেন যে, ২৫ বৎসর হইতে ৪৫ বৎসর কাল কর্ম্মচারীগণ মাহিনার উপযুক্ত কর্ম্ম জনসাধারণ বা গভর্ণমেণ্টকে দিতে পারেন না। আমরাও যখন বৃদ্ধ হইব, তখন যুবকদের সম্বন্ধে এই প্রকারই বিরুদ্ধজনক মন্তব্য করিতে লজ্জা বোধ করিব না।"

গ্রন্থকার পার্শ্বে বসিয়া এই কৌতুকপূর্ণ বাক্যযুদ্ধ শ্রবণ করিতেছিল। এ যুদ্ধের উভয় পক্ষই শিক্ষিত। সুতরাং হস্ত-যুদ্ধের কোনই আশঙ্কা ছিল না তবুও গলদেশের অতিরিক্ত শক্তিক্ষয় আশঙ্কা করিয়া মধ্যস্থ হইয়া বলিল, "দেখুন, প্রাচীন ও নবীন, উভয়েরই সমাজে প্রয়োজনীয়তা রহিয়াছে। নবীনের দৈহিক শক্তি আছে, প্রাচীনের তাহা নাই। আবার যে কোন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সংগঠনের কার্য্যে স্থির বুদ্ধি ও অভিজ্ঞতার বিশেষ প্রয়োজন; তাহা প্রাচীনের আছে, নবীনের নাই। পক্ষান্তরে নবীন অভিজ্ঞতার অভাবে দৈহিক শক্তি বহু প্রকারে নৈতিক নিয়মাদি ভঙ্গ করিয়া অপচয় করিতেছেন; প্রাচীন অপচিত শক্তি বিবিধ প্রণালীতে পুনরুদ্ধার করিতে চেষ্টা করিতেছেন। নবীন কথা বেশী বলিয়া দৈহিক শক্তির অপচয় করিতেছেন; প্রাচীন দৈহিক শক্তির অভাবে কথা কম বলিয়া, কথা যে শক্তির অপচয়ের একটা প্রশস্ত পথ, তাহা জনসাধারণকে বুঝাইতেছেন।

দেশের শিল্প, বাণিজ্য প্রভৃতির উন্নতি কল্পে অগণিত যৌথ-প্রতিষ্ঠান প্রয়োজন। তাহা গঠন করিতে যে দৈহিক শক্তির আবশ্যক, তাহা নবীনের রহিয়াছে; কিন্তু তাঁহারা ব্যয় বেশী করেন এবং পদোচিত মর্য্যাদা রক্ষা করা সম্বন্ধে অধিকতর মনঃসংযোগ করেন; ফলে ব্যবসায়ের প্রতি যতখানি মনোযোগ দেওয়া প্রয়োজন, তাহা দিতে পারেন না। কাজেই অনেক স্থলে মহৎ উদ্দেশ্যে স্থাপিত প্রতিষ্ঠানগুলি ধ্বংস প্রাপ্ত হইয়া যায়। এই সকল প্রতিষ্ঠান-গুলিকে কৃতকার্য্য ও উন্নত করিতে হইলে প্রাচীনের অভিজ্ঞতা ও স্থির বুদ্ধির সাহায্য লওয়া নিতান্ত প্রয়োজন।"

যুবকটি উত্তর করিলেন, "দেখুন, কিছু মনে করিবেন না। প্রাচীন লোকগণ নবীনের সম্বন্ধে একটা বিরুদ্ধ মত পোষণ করিয়া থাকেন। এইজন্য আমরা স্থির করিয়াছি যে, আমরা প্রাচীনকে বাদ দিয়া নূতন নূতন প্রতিষ্ঠান গঠন করিব এবং প্রতিষ্ঠানগুলির এমন নামকরণ করিব যে, নাম শুনিয়াই বুঝা যায় যে উহার সহিত কোন প্রাচীন ব্যক্তির যোগাযোগ নাই, যথা কিশোর সংঘ, নবীন সংঘ, সবুজ পতাকা সংঘ, কিশোর-কিশোরী-সংঘ ইত্যাদি। এই প্রণালী অবলম্বন না করিলে প্রাচীনগণের আধিপত্য এড়াইবার উপায় নাই। তাঁহারা অযাচিতভাবে আসিয়া আমাদের প্রতিষ্ঠানগুলির মধ্যে প্রবেশ করিতে চান।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভদুত্তরে আমি বলিলাম, "দেখ ভাই, তোমরা ভুল পথে যাইতেছ। শুধু নবীনের দ্বারা কোন কঠিন কাজ হইবে না। পুরাতন জিনিষেরও বিশেষ প্রয়োজনীয়তা আছে এবং অনেক সময় উহাদের মূল্যও বেশী। পুরাতন উকিল ও পুরাতন ডাক্তারের ফিস্ বেশী। পুরাতন তেঁতুল, পুরাতন গুড়, পুরাতন চাউল এবং পুরাতন ঘৃত, ইহাদের মূল্য অনেক বেশী এবং বিভিন্ন রোগে বিশেষ উপকারী।" যখন কফের আধিক্যের জন্য গলার ভিতরে ঘড়ঘড় শব্দ আরম্ভ হয়, তখনকার প্রধান চিকিৎসা হইল নূতন আকন পাতা দ্বারা **পুরাতন ঘৃত** গলদেশ, বক্ষ ও পৃষ্ঠ দেশে মালিশ করা। হাঁপানি রোগেও এই চিকিৎসা বিশেষ ফলপ্রদ।"

এইস্থলে আমাদের বিশেষ লক্ষ্য করার বিষয় যে, নূতন আকনপাতা চাই এবং পুরাতন ঘৃত চাই। ঠিক এইরূপ অধিকাংশ কঠিন কার্য্য ও জটিল ক্ষেত্রেই প্রাচীন ও নবীন উভয়েরই সহযোগিতা প্রয়োজন।

প্রাচীন ও নবীনের মধ্যে Co-operation বা সহযোগিতা বিশেষ প্রয়োজন বলিয়া উভয়ের মধ্যে কোন তুলনা-মূলক কথা এস্থলে উল্লেখ করা হইল না। কেননা এরূপ তুলনায় কোন মঙ্গলই সাধিত হইতে পারে না। তবে একটি বিষয় উল্লেখ করার প্রলোভন সংবরণ করিতে পারিলাম না। সদ্য প্রস্তুত মিষ্টান্ন, পলান্ন ও অন্যান্য খাদ্যদ্রব্য বড়ই উপাদেয়। কিন্তু উহাতে Bacteria বা জীবাণু প্রবেশ করিয়া উহাকে যদি দূষিত করে, তাহা হইলে ঐ সকল খাদ্য-দ্রব্য বিষের মত ক্রিয়া করে। আমার মনে হয়, দেহ-মনে বলীয়ান্ এবং আশাআকাঙ্ক্ষার উৎস যুবক যুবতীর প্রতিষ্ঠানগুলির ভিতরে যাহাতে Bacteria প্রবেশ করিয়া দূষিত করিতে না পারে, তজ্জন্য Body-Guard বা দেহরক্ষক রূপে কিছু কিছু প্রাচীন ব্যক্তিগণের অবস্থিতি নিতান্ত প্রয়োজন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিবেদন (১৯)—আধুনিক সভ্যতার প্রকৃত মূল্য

প্রকৃতিতে (Nature) যাহা স্বভাবতই উৎপন্ন হয়, তাহা অতি প্রাচীনকাল হইতেই মানুষ ভোগ করিয়া আসিতেছিল। ক্রমে নিজেদের সুখ সুবিধার জন্য মানুষ বিবিধ প্রকারের আবিষ্কার বা উদ্ভাবন করিতে আরম্ভ করিল। অগ্নি-উৎপাদন একটা মস্ত উদ্ভাবন। কৃষি আর একটি বড় আবিষ্কার। এই উভয়ের সমবায়ে খাদ্য প্রস্তুত হইল; সুতরাং মানুষের জীবন রক্ষার পক্ষে পূর্ব্বাপেক্ষা সুবিধা হইল। ইহার পর প্রকৃতিজাত লতা পাতা ও ভেষজ ব্যবহার করিয়া রোগমুক্তির উপায় আবিষ্কৃত হইল। এই যে মানুষের জীবন যাত্রা নির্ব্বাহের পক্ষে কৃত্রিম উপায়ের দ্বারা, অনুকূল প্রণালীগুলির আবিষ্কার বা উদ্ভাবন হইল ইহাকেই বলে **সভ্যতা**। কৃত্রিম উপায়ে যত বেশী সুখকর জীবন যাত্রা পরিচালনার উপায় আবিষ্কৃত হইতে লাগিল, মানুষের সভ্যতা ততই অগ্রসর হইল।

আধুনিক সভ্যতা বলিতে আমাদের ৪।৫টি প্রধান আবিষ্কারের কথা মনে পড়ে।

(ক) ১৮১৪ খৃষ্টাব্দে ষ্টীম্-ইঞ্জিনের উদ্ভাবন।

(খ) ১৮৪৬ খৃঃ হইতে ১৮৬৫ খৃষ্টাব্দের মধ্যে মুদ্রাযন্ত্রের উদ্ভাবন ও উন্নতি।

(গ) নূতন চিকিৎসা প্রণালী,—এলোপ্যাথিক, হোমিওপ্যাথিক ও বায়োকেমিক বর্ত্তমান যুগের সভ্যতার একটা বিশেষ অধ্যায়।

(ঘ) বিদ্যুতের উদ্ভাবন ও তাহা প্রয়োগ করিয়া টেলিগ্রাফ, টেলিফোন, সিনেমা ও রেডিও-র উদ্ভাবন বর্ত্তমান সভ্যতার একটা বিশেষ পরিণত অবস্থা।

(ঙ) এরোপ্লেন যাতায়াতের পথ এত সংক্ষেপ করিয়া আনিয়াছে যে,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সমস্ত পৃথিবীতে একটি গভর্ণমেণ্ট স্থাপন করা বিশ্বশান্তি-পরিষদের নিকট অসম্ভব বলিয়া মনে হইতেছে না। বর্ত্তমানে সমস্ত পৃথিবী ৩০।৪০ ঘণ্টার মধ্যে একবার এরোপ্লেনে ঘুরিয়া আসা যায়। পৃথিবীর শেষ প্রান্তের খবর অতি অল্প সময়েই পাওয়া যায়। বহুদূর দেশ হইতে খাদ্য-সামগ্রী, শিল্প প্রভৃতি বিবিধ ব্যবহারিক দ্রব্যাদি এক মাস মধ্যে এদেশে আনা সম্ভবপর হইয়াছে। সুতরাং পৃথিবীর যে কোন স্থানে অন্নাভাব, বস্ত্রাভাব ও অর্থাভাব হইলে অন্য দেশ হইতে অন্নবস্ত্রাদি আনিয়া পূরণ করার ব্যবস্থা হইতেছে। দূর স্থানে অভিনীত নাটক গৃহে বসিয়া শোনা ত যায়ই, অভিনেতাদের চিত্র দেখাও সম্ভব হইয়াছে। এই যে সভ্যতা, ইহার মূল্য আপাতদৃষ্টিতে অসীম। এ বিষয়ে যদি কোন ব্যক্তির মনে সন্দেহ উপস্থিত হয়, তবে তাহার মস্তিষ্ক বিকৃত, এ কথাও কেহ কেহ বলিতে পারেন।

এ সম্বন্ধে গ্রন্থকার অতি বিনীতভাবে পাঠক পাঠিকার বিবেচনার জন্য কয়েকটি মন্তব্য উপস্থিত করিতেছে।

(১) মুদ্রাযন্ত্র দ্বারা জ্ঞান-বিস্তারের যথেষ্ট সাহায্য হইতেছে, সন্দেহ নাই। কিন্তু দুঃখের বিষয়, কোন কোন গ্রন্থকার অর্থের লোভে কুৎসিত বিষয় আলোচনা করিয়া গ্রন্থকে লঘুচিত্ত জনসাধারণের নিকট প্রিয় করিবার চেষ্টা করিয়াছেন ও করিতেছেন। ইহার ফলে সামাজিক অবনতি অনিবার্য্য। বিবিধ ভাল ও পুষ্টিকর দ্রব্য খাওয়ার ফলে দেহের যে পুষ্টি হয়, একটি বিষাক্ত জিনিস খাইলে তাহা অপেক্ষা অধিকতর শক্তি (energy) দেহ হইতে বাহির হইয়া যাইতে পারে। প্রকৃতপক্ষে মুদ্রাযন্ত্র দ্বারা সভ্যতা যতখানি অগ্রসর হইয়াছে, তাহা অপেক্ষা অধিকতর পশ্চাৎ অপসরণ করিয়াছে কি না, বিবেচনার বিষয়। পূর্ব্বে শৃঙ্খলার (Discipline) প্রতি শ্রদ্ধা ছিল; বর্ত্তমানে গ্রন্থ-প্রচারের ফলে ঐ শৃঙ্খলা লুপ্তপ্রায়। চরিত্রের উৎকর্ষের প্রতি সমাজের একটা শ্রদ্ধা ছিল; ধনতান্ত্রিক মাহাত্ম্য-প্রচারক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গ্রন্থ-প্রকাশের ফলে চরিত্রের মর্য্যাদা লুপ্ত। বেশ্যা কিংবা কলুষিত চরিত্র নারীর প্রতি বিরাট ঘৃণা সমাজে প্রচলিত ছিল; ফলে নারী তাঁহার চরিত্রের পবিত্রতা রক্ষা করিয়া পারিবারিক সুখ ও সন্তান-সন্ততির ভবিষ্যৎ জীবন গঠনে বিশেষ সহায়ক হইতেন। বর্ত্তমানে কুগ্রন্থ প্রকাশের ফলে নারীর সতীত্বের মর্য্যাদা সমাজ হইতে লুপ্তপ্রায়। সেই জন্য সন্তানাদির সৌন্দর্য্য ও চরিত্রের মাহাত্ম্য ক্ষুণ্ণ হইয়া পড়িয়াছে। সুতরাং মুদ্রাযন্ত্র দ্বারা জনসাধারণের সুখ-শান্তি বর্দ্ধিত হইয়াছে কি না, বিশেষ ভাবিবার বিষয়।

কেহ কেহ হয়ত বলিবেন যে, শয্যায় ছারপোকা হয় বলিয়া শয্যায় শয়ন বর্জ্জন করা চলে না। সে কথা ঠিক। কিন্তু শয্যায় যে জাতি-সাপ প্রবেশ করিয়াছে! শয্যা নিশ্চয়ই বর্জ্জন করিতে হইবে।

কেহ কেহ হয়ত বলিবেন যে, গ্রন্থ-প্রকাশ controlled হইলেই কুগ্রন্থ বাহির হইবে না। সে কথা অতি সত্য। গভর্ণমেণ্ট ইহা controlled করুন, তাইতো প্রার্থনা! সভ্যতার প্রধান অঙ্গ মুদ্রাযন্ত্র আমাদিগের উপকার সাধন করিবে তখনই, যখন গ্রন্থকারগণ লেখনী ও মনকে ইচ্ছায় হউক, অনিচ্ছায় হউক, সংযত করিয়া সংযত ভাষা ও ভাব ব্যবহার করিবেন। যতদিন পর্য্যন্ত তাহা না হয়, ততদিন মুদ্রাযন্ত্র মানবজাতির মঙ্গল অপেক্ষা অমঙ্গলই বেশি সাধন করিবে, কেননা মনই যে কলুষিত হইয়া গিয়াছে!

(২) ষ্টীমার, রেলগাড়ী, টেলিগ্রাফ, টেলিফোন প্রভৃতি দ্বারা যাতায়াত এবং সংবাদ আদান-প্রদানের বিশেষ সুবিধা হইয়াছে, সন্দেহ নাই। কিন্তু আমার মনে হয়, ইহা দ্বারা যে সকল দেশ শিল্প-বাণিজ্যে অগ্রণী, তাহারাই অপেক্ষাকৃত পশ্চাৎপদ দেশের অর্থ শোষণ করিয়া অধিকতর ধনের অধিকারী হইতেছে এবং যাহারা দরিদ্র, তাহারা আরও দরিদ্র হইয়া পড়িতেছে। টেলিগ্রাফ ও টেলিফোনের ব্যবহার ব্যবসা-বাণিজ্যের ক্ষেত্রেই অত্যন্ত বেশী; আমরা সাধারণ সংবাদাদির জন্য টেলিগ্রাফ ও টেলিফোনে যে ব্যয় করি,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সমস্ত পৃথিবীতে একটি গভর্ণমেন্ট স্থাপন করা বিশ্বশান্তি-পরিষদের নিকট অসম্ভব বলিয়া মনে হইতেছে না। বর্ত্তমানে সমস্ত পৃথিবী ৩০।৪০ ঘণ্টার মধ্যে একবার এরোপ্লেনে ঘুরিয়া আসা যায়। পৃথিবীর শেষ প্রান্তের খবর অতি অল্প সময়েই পাওয়া যায়। বহুদূর দেশ হইতে খাদ্য-সামগ্রী, শিল্প প্রভৃতি বিবিধ ব্যবহারিক দ্রব্যাদি এক মাস মধ্যে এদেশে আনা সম্ভবপর হইয়াছে। সুতরাং পৃথিবীর যে কোন স্থানে অন্নাভাব, বস্ত্রাভাব ও অর্থাভাব হইলে অন্য দেশ হইতে অন্নবস্ত্রাদি আনিয়া পূরণ করার ব্যবস্থা হইতেছে। দূর স্থানে অভিনীত নাটক গৃহে বসিয়া শোনা ত যায়ই, অভিনেতাদের চিত্র দেখাও সম্ভব হইয়াছে। এই যে সভ্যতা, ইহার মূল্য আপাতদৃষ্টিতে অসীম। এ বিষয়ে যদি কোন ব্যক্তির মনে সন্দেহ উপস্থিত হয়, তবে তাহার মস্তিষ্ক বিকৃত, এ কথাও কেহ কেহ বলিতে পারেন।

এ সম্বন্ধে গ্রন্থকার অতি বিনীতভাবে পাঠক পাঠিকার বিবেচনার জন্য কয়েকটি মন্তব্য উপস্থিত করিতেছে।

(১) মুদ্রাযন্ত্র দ্বারা জ্ঞান-বিস্তারের যথেষ্ট সাহায্য হইতেছে, সন্দেহ নাই। কিন্তু দুঃখের বিষয়, কোন কোন গ্রন্থকার অর্থের লোভে কুৎসিত বিষয় আলোচনা করিয়া গ্রন্থকে লঘুচিত্ত জনসাধারণের নিকট প্রিয় করিবার চেষ্টা করিয়াছেন ও করিতেছেন। ইহার ফলে সামাজিক অবনতি অনিবার্য্য। বিবিধ ভাল ও পুষ্টিকর দ্রব্য খাওয়ার ফলে দেহের যে পুষ্টি হয়, একটি বিষাক্ত জিনিস খাইলে তাহা অপেক্ষা অধিকতর শক্তি (energy) দেহ হইতে বাহির হইয়া যাইতে পারে। প্রকৃতপক্ষে মুদ্রাযন্ত্র দ্বারা সভ্যতা যতখানি অগ্রসর হইয়াছে, তাহা অপেক্ষা অধিকতর পশ্চাৎ অপসরণ করিয়াছে কি না, বিবেচনার বিষয়। পূর্ব্বে শৃঙ্খলার (Discipline) প্রতি শ্রদ্ধা ছিল ; বর্ত্তমানে গ্রন্থ-প্রচারের ফলে ঐ শৃঙ্খলা লুপ্তপ্রায়। চরিত্রের উৎকর্ষের প্রতি সমাজের একটা শ্রদ্ধা ছিল ; ধনতান্ত্রিক মাহাত্ম্য-প্রচারক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গ্রন্থ-প্রকাশের ফলে চরিত্রের মর্য্যাদা লুপ্ত। বেশ্যা কিংবা কলুষিত চরিত্র নারীর প্রতি বিরাট ঘৃণা সমাজে প্রচলিত ছিল; ফলে নারী তাঁহার চরিত্রের পবিত্রতা রক্ষা করিয়া পারিবারিক সুখ ও সন্তান-সন্ততির ভবিষ্যৎ জীবন গঠনে বিশেষ সহায়ক হইতেন। বর্ত্তমানে কুগ্রন্থ প্রকাশের ফলে নারীর সতীত্বের মর্য্যাদা সমাজ হইতে লুপ্তপ্রায়। সেই জন্য সন্তানাদির সৌন্দর্য্য ও চরিত্রের মাহাত্ম্য ক্ষুণ্ণ হইয়া পড়িয়াছে। সুতরাং মুদ্রাযন্ত্র দ্বারা জনসাধারণের সুখ-শান্তি বর্দ্ধিত হইয়াছে কি না, বিশেষ ভাবিবার বিষয়।

কেহ কেহ হয়ত বলিবেন যে, শয্যায় ছারপোকা হয় বলিয়া শয্যায় শয়ন বর্জ্জন করা চলে না। সে কথা ঠিক। কিন্তু শয্যায় যে জাতি-সাপ প্রবেশ করিয়াছে! শয্যা নিশ্চয়ই বর্জ্জন করিতে হইবে।

কেহ কেহ হয়ত বলিবেন যে, গ্রন্থ-প্রকাশ controlled হইলেই কুগ্রন্থ বাহির হইবে না। সে কথা অতি সত্য। গভর্ণমেণ্ট ইহা controlled করুন, তাইতো প্রার্থনা! সভ্যতার প্রধান অঙ্গ মুদ্রাযন্ত্র আমাদিগের উপকার সাধন করিবে তখনই, যখন গ্রন্থকারগণ লেখনী ও মনকে ইচ্ছায় হউক, অনিচ্ছায় হউক, সংযত করিয়া সংযত ভাষা ও ভাব ব্যবহার করিবেন। যতদিন পর্য্যন্ত তাহা না হয়, ততদিন মুদ্রাযন্ত্র মানবজাতির মঙ্গল অপেক্ষা অমঙ্গলই বেশি সাধন করিবে, কেননা মনই যে কলুষিত হইয়া গিয়াছে!

(২) ষ্টীমার, রেলগাড়ী, টেলিগ্রাফ, টেলিফোন প্রভৃতি দ্বারা যাতায়াত এবং সংবাদ আদান-প্রদানের বিশেষ সুবিধা হইয়াছে, সন্দেহ নাই। কিন্তু আমার মনে হয়, ইহা দ্বারা যে সকল দেশ শিল্প-বাণিজ্যে অগ্রণী, তাহারাই অপেক্ষাকৃত পশ্চাৎপদ দেশের অর্থ শোষণ করিয়া অধিকতর ধনের অধিকারী হইতেছে এবং যাহারা দরিদ্র, তাহারা আরও দরিদ্র হইয়া পড়িতেছে। টেলিগ্রাফ ও টেলিফোনের ব্যবহার ব্যবসা-বাণিজ্যের ক্ষেত্রেই অত্যন্ত বেশী; আমরা সাধারণ সংবাদাদির জন্য টেলিগ্রাফ ও টেলিফোনে যে ব্যয় করি,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শিল্প বাণিজ্যের জন্য ব্যয়ের তুলনায় উহা নগণ্য। ষ্টীমার ও রেলপথে যাতায়াতের খরচ সম্বন্ধেও ঐ একই কথাই প্রযোজ্য।

(৩) তারপর ঔষধাদির আবিষ্কার। বিজ্ঞানের একটি সাধারণ নীতি বোধ হয় অনেকেই জানেন—"Adaptation to environments" অর্থাৎ পারিপার্শ্বিক অবস্থার সঙ্গে সামঞ্জস্য। যে জীব যেখানে জন্মগ্রহণ করে, সচেতন প্রকৃতি তাহার জীবন রক্ষার জন্য খাদ্য এবং ঔষধাদি সেইস্থানেই উৎপন্ন করিয়া থাকেন। যেখানে ম্যালেরিয়ার জীবাণু জন্মে, সেখানে ম্যালেরিয়া নাশক সিঙ্কোনাও জন্মে। সুতরাং আমাদের এই ভারতবর্ষে যে আয়ুর্ব্বেদ বহু প্রাচীন কাল হইতে প্রচলিত রহিয়াছে, তাহাই এ দেশবাসীর জীবন রক্ষার জন্য সর্ব্বাপেক্ষা উপযোগী। তবে আধুনিক বৈজ্ঞানিক প্রণালীতে এ দেশীয় লতাপাতা ও ভেষজাদির সারাংশ ঘনীভূত করিয়া ব্যবহার করিলে অধিকতর ফলপ্রদ হইবে, সন্দেহ নাই। কিন্তু বিদেশীয় চিকিৎসা-প্রণালী এবং বিদেশীয় উপাদানে প্রস্তুত ঔষধ পত্রাদি দেশে বহুল পরিমাণে প্রচলিত হইলে দেশের অর্থ বিদেশে চলিয়া যায় এবং সঙ্গে সঙ্গে অজ্ঞাতভাবে দেশ দারিদ্র্যের পথে অগ্রসর হইতে থাকে। অধিকন্তু কোন কোন স্থলে বিদেশী ঔষধ ব্যবহারে রোগীর উপকারের পরিবর্ত্তে অপকার সাধিত হয়।

(৪) যে সিনেমা দ্বারা দেশ বিদেশের শিক্ষা, সংস্কৃতি ও সভ্যতা গ্রহণ করিবার একটা মস্ত সুবিধা রহিয়াছে, সেই সিনেমার মধ্যে কুৎসিত চিত্র সন্নিবেশিত করিয়া মানুষের মস্তিষ্ককে লঘু করা হইতেছে। ইহারও মূলে রহিয়াছে চিত্র-উৎপাদনকারীদের অর্থের প্রতি অনিয়ন্ত্রিত আকাঙ্ক্ষা বা লোভ। সুতরাং যে পর্য্যন্ত না মানুষের মন আত্মশাসনের দ্বারা লোভকে নিজের অধীনে আনিতে না পারিবে, অর্থাৎ হিন্দু ধর্ম্মাবলম্বীর একটি প্রধান বৃত্তি হইল যে অপরিগ্রহ, (পরের জিনিষ যতদূর সম্ভব গ্রহণ না

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করা,) এই বৃত্তি আমরা মনে মনে সে পর্য্যন্ত অনুশীলন করিতে না পারিব, যে পর্য্যন্ত বিভিন্ন দেশের রাষ্ট্রনায়কগণ পরের জন্য বিবেচনা এবং পরদেশবাসীর জন্য বিবেচনা করিতে না শিখিবেন অর্থাৎ অন্যের সঙ্গে ব্যবহার করার সময় নিজেকেই সেই অবস্থায় কল্পনা করিয়া কর্ত্তব্য নির্দ্ধারণ করিতে না শিখিবেন, সে পর্য্যন্ত সভ্যতা যতই অগ্রসর হউক না কেন, মানুষের সুখ শান্তি বৃদ্ধি হইতে পারে না—মানবের মুখে থাকিবে অমৃত, ভাই ভাই সম্বোধন—অন্তরে রহিবে গরল অর্থাৎ সর্ব্বদা অন্যকে গ্রাস করার চিন্তা, পরের অনিষ্ট সাধনের চিন্তা ও চেষ্টা।

(৫) তারপর, এত গাড়ী, ঘোড়া, ট্রাম, বাস ও মোটরকার সত্ত্বেও কলিকাতা শহরে দেখিতে পাই যে, ৫॥ ঘটিকার সময় যে সভা আরম্ভ হওয়ার কথা, তাহাতে অনেক সময় বক্তারা ৬ ঘটিকার পূর্ব্বে উপস্থিত হইতে পারেন না। সুতরাং সাধারণতঃ যে বলা হয়, যান বাহনের অভাবে আসিতে বিলম্ব হইয়াছে, ইহার মূলে প্রকৃত সত্য কিছুই নাই।

(৬) তারপর পাশ্চাত্ত্য সভ্যতার প্রতি অতিরিক্ত শ্রদ্ধার ফলে আমাদের দেশের পারিবারিক জীবনে মহা-অশান্তি আসিয়াছে; ভাই ভাইয়ের মধ্যে মতভেদ, পিতা পুত্রের মতভেদ, স্বামী স্ত্রীর মতভেদ, এমন কি অসহযোগে পরিণত হইয়াছে এবং অদূর ভবিষ্যতে ব্যাপকভাবে মামলা মোকদ্দমায় পরিণত হওয়ার সম্ভাবনা। এখন আপনারা ধীর স্থির ভাবে বিবেচনা করুন, আধুনিক সভ্যতার মূল্য Positive না Negative? আধ্যাত্মিকতার পথপ্রদর্শক স্বাধীন ভারত কি সভ্যতার পশ্চাদ্-গতির বিরুদ্ধে অঙ্গুলি উত্তোলন করিবে না?

———

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিবেদন (২০)—গ্রামের কথা

আমাদের দেশে শতকরা নব্বই জন লোক গ্রামে বাস করেন। সুতরাং গ্রামের সুবিধা ও অসুবিধার বিষয় আলোচনা না করিলে জনসাধারণের বৃহত্তর অংশকেই বাদ দেওয়া হয়।

একথা অতি সত্য যে, আমাদের বাংলাদেশের মত সুজলা সুফলা শস্য-শ্যামলা সুন্দর দেশ পৃথিবীতে খুব কমই আছে। পল্লী গ্রামে এত ফল শস্য থাকা সত্ত্বেও পল্লী গ্রামে যাঁহারা বাস করেন, তাঁহাদের মধ্যেও সামান্য ডাল ভাতের জন্য হাহাকার শোনা যায়। রোগে, শোকে জর্জ্জরিত গ্রামবাসীর মুখে হাসি নাই, বিষাদের ছায়ায় যেন মুখমণ্ডল আবৃত। হিংসা দ্বেষ, দলাদলি রেষারেষি, ঘরে ঘরে ও প্রতি ঘরের মধ্যে বিভেদ ও বিচ্ছেদের কলরোলে কান ঝালা পালা হয়। ইহার প্রতিকার কি?

ইহার সর্ব্ব প্রথম প্রতিকার হইল, দেশের দুঃখ দারিদ্র্য দূর করিবার জন্য গ্রামবাসীদের মনে দৃঢ় ইচ্ছাশক্তির উন্মেষ-সাধন। তার পর প্রয়োজন, গ্রামের ভিতরে যাঁহারা কর্ম্মী, অথচ উদারচরিত্র, তাঁহাদের একত্র সংঘবদ্ধ করা এবং বংশগত মিথ্যা অভিমান, স্কুল-কলেজের শিক্ষার মিথ্যা গর্ব্ব, ধন-সম্পদের দর্প বর্জ্জন করিয়া যাঁহারা ক্ষুদ্র স্বার্থের উর্দ্ধে উঠিতে পারেন, তাঁহাদিগকে লইয়া **বিভিন্ন সমবায়-সমিতি গঠন করা।**

কিছুকাল পূর্ব্বে শহর হইতে বহুদূরে এক জমিদারের বাড়ীতে অতিথি হইয়াছিলাম। সন্ধ্যার পরে বহু লোক সমাগম দেখিয়া ভীত হইয়া জমিদার মহাশয়কে চুপে চুপে জিজ্ঞাসা করিলাম, "ব্যাপার কি?" উত্তরে জানিলাম যে, গ্রামের কোন অবস্থাপন্ন ব্যক্তি জোর করিয়া অন্যের জমি দখল করিয়াছে, সেই সম্বন্ধে সালিশী বিচার হইবে। সভা আরম্ভ হইল। আসামীর বিরুদ্ধে ৫।৭ জন বক্তা সভাতে দাঁড়াইয়া বিবিধ ভঙ্গীতে অভিযোগ উত্থাপন করিলেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমি সেখানে একজন শ্রোতা মাত্র। বক্তৃতা শুনিয়া মনে হইল, আসামীর আর নিস্তার নাই।

জমিদার বাবু আসামীকে জিজ্ঞাসা করিলেন, "তোমার কিছু বলিবার আছে কি ?" অমনি একটি প্রশান্তবদন শ্মশ্রুশোভিত স্থূলকায় ব্যক্তি উঠিয়া দাঁড়াইলেন এবং একঘণ্টা কাল আসামীর পক্ষে অভিযোগের বিরুদ্ধে বক্তৃতা করিলেন। আমি বহুবার ভাল ভাল ব্যারিষ্টার ও উকিলের সওয়াল জবাব শুনিয়াছি। আমি যেন এই বক্তার মুখে-সেই সকল খ্যাতনামা ব্যারিষ্টার-গণের বক্তৃতার নমুনা ও ভাবধারার ইঙ্গিত পাইলাম। বক্তা ইংরাজী-শিক্ষা-বৰ্জ্জিত, অথচ তাঁহার ভাষা তেজপূর্ণ ও হাস্যরসমিশ্রিত।

কোন গ্রামে একটি ভদ্রলোক ইংরাজীতে নাম দস্তখত করিতেও জানিতেন না। কিন্তু এমন তীক্ষ্ণবুদ্ধিসম্পন্ন ছিলেন যে, তিনি একাধিকবার আদালতে নিজের মোকদ্দমার সওয়াল জবাব করিয়াছিলেন এবং বহু বৎসর জেলাবোর্ডের সভ্য ছিলেন এবং অনরারী ম্যাজিষ্ট্রেট-পদে গভর্নমেণ্ট কর্ত্তৃক নিযুক্ত হইয়াছিলেন। অধিকন্তু বঙ্গীয় প্রজাস্বত্ব আইনের ২।৩টি ধারা তাঁহার প্রস্তাব অনুযায়ী আইন-পরিষদের সভ্যগণ কর্ত্তৃক পরিবর্ত্তিত হইয়াছিল।

উক্ত শ্রেণীর লোক গ্রামের ভিতরেও পাওয়া যায়। তাঁহারা কৰ্ম্মী, বুদ্ধিমান ও শক্তিমান, শুধু ইংরাজী শিক্ষায় একটু খর্ব্ব হইয়া রহিয়াছেন। আমার দৃঢ় বিশ্বাস যে, গভর্নমেণ্ট যদি এই পশ্চিম বঙ্গের তেত্রিশ হাজার গ্রামকে উন্নত করিতে চান, গ্রামবাসীদের দুঃখ দারিদ্র্য ঘুচাইতে চান, তাহা হইলে এই শ্রেণীর বুদ্ধিমান্ ও হৃদয়বান্ ব্যক্তিগণকে বাছিয়া বাহির করিতে হইবে এবং তাঁহাদের কৰ্ম্মশক্তির সাহায্যে বিবিধ সমবায়-সমিতি গঠন করিতে হইবে।

গ্রামের উন্নতি অর্থই হইল চাষ আবাদের উন্নতি। সুতরাং জমির উৰ্ব্বরতাশক্তি বৃদ্ধির জন্য চাষীরা যাহাতে সার ব্যবহার করার অভ্যাস

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করেন, তাহার চেষ্টা করিতে হইবে। আমাদের দেশে লোকে গোবর ঘুঁটেতে পরিণত করিয়া পোড়াইয়া ফেলে। কিন্তু পচা গোবর অতি উত্তম সার। গরুর চোনাও ভাল সার। গোবর ও আবর্জ্জনা গর্ত্তে ফেলিয়া কম্পোষ্ট্ (compost) নামক এক প্রকার সার প্রস্তুত করা যায়। উহা সর্ব্বাপেক্ষা ভাল সার। ধান্য ক্ষেত্রে ধঞ্চে জাতীয় গাছ উৎপন্ন করিয়া পচানো হয়। ইহাকে সবুজ সার বলে। ইহাও খুব ভাল সার।

চাষীরা যাহাতে **ভাল বীজ** ব্যবহার করেন এবং সুস্থ সবল গো-মহিষের সাহায্য পান, তদ্‌বিষয় সমবায়-সমিতিকে সাহায্য করিতে হইবে।

বীজ, সার, গো মহিষ, চাষের যন্ত্রাদি খরিদের জন্য যে অর্থ প্রয়োজন, তাহা সংগ্রহার্থে **ব্যাঙ্ক গঠন** করিয়া গভর্নমেণ্ট হইতে ঋণ-গ্রহণের ব্যবস্থা করিতে হইবে। বৈজ্ঞানিক উপায়ে অন্যান্য দেশে ফসলের শত্রু পোকা ও জীবাণুগুলিকে নষ্ট করা হয় এবং উৎকৃষ্টতর যন্ত্রপাতি ব্যবহার করা হয়। এই সম্বন্ধেও সমবায়-সমিতির সক্রিয় ও যত্নশীল হইতে হইবে। গবর্নমেণ্টের কৃষিবিভাগ হইতে তাঁহাদিগকে সর্ব্বদা উপদেশ ও সাহায্য লইতে হইবে।

প্রত্যেক গ্রামে যদি সমবায়-সমিতি চালাইবার উপযুক্ত লোক না পাওয়া যায়, তাহা হইলে নিকটবর্ত্তী গ্রাম হইতে উপযুক্ত লোক সংগ্রহ করিতে হইবে।

সাধারণতঃ বলা হয় যে, গ্রামে কোন উপার্জ্জনের ব্যবস্থা নাই। কিন্তু গ্রামবাসীর আয়বৃদ্ধির জন্য গভর্নমেণ্ট কতগুলি গৃহশিল্পের ব্যবস্থা করিয়াছেন এবং তাহা শিখাইবার জন্য বিদ্যালয়ও খুলিয়াছেন। হাঁস ও মুরগি পালন, দুগ্ধের জন্য গো মহিষ ছাগ প্রতিপালন; পশম উৎপাদনের জন্য মেষ-পালন, রেশম-পোকা হইতে রেশম উৎপাদন, মধুর জন্য মৌমাছি পালন, দড়ি বা রজ্জু উৎপাদন; খেজুর গাছের পাতা হইতে চাটাই প্রস্তুত করা,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কাঠের খেলনা প্রস্তুত করা, শেলাইর কলে জামা প্রস্তুত করা এবং তাঁতের বস্ত্রাদি উৎপন্ন করা প্রভৃতি গৃহশিল্প দ্বারা গ্রামবাসী আয় বৃদ্ধির চেষ্টা করিতে পারেন, অবশ্য সমবায় সমিতির সাহায্যেই এই সকল উৎপন্ন দ্রব্য উপযুক্ত বিক্রয়-কেন্দ্রে পাঠাইতে হইবে।

ইহা ছাড়া মৎস্যের চাষ, ফল-ফলাদি উৎপাদন, বাঁশের চাষ (অত্যন্ত লাভজনক), আচার প্রস্তুত, মাখন ও ঘৃত প্রস্তুত গ্রামবাসীদের পক্ষে উপযুক্ত ব্যবসা। আবার আধুনিক সভ্যতার উপকরণ রূপে Twine বল সুতা প্রস্তুত করা, মোমবাতি প্রস্তুত করা, মেটে সাবান ও মিশ্রীর কারখানা স্থাপন করা, ছোট ছোট তৈলের কল বসাইয়া খাঁটী সরিষার তেল, তিল তেল ও নারিকেল তেল উৎপাদন করা গ্রামের পক্ষে অতি উপযোগী ব্যবসা। এই প্রসঙ্গে নিবেদন করিতে চাই যে, তেল শব্দটি উৎপন্ন হইয়াছে তিল শব্দ হইতে। বাস্তবিক পক্ষে তিল তেল গায়ে মালিশ করা এবং রান্নায় ব্যবহার করা স্বাস্থ্যের পক্ষে অধিকতর উপযোগী। কিন্তু আমরা বাঙ্গলা দেশে মাছ মাংস এত বেশী খাই যে, সকলেরই চর্ম্মরোগ হওয়ার আশঙ্কা আছে। তাই সরিষার তেল গায় মাখিয়া আমরা চর্ম্মরোগ নষ্ট করিবার চেষ্টা করি এবং মাছ মাংসের দুর্গন্ধ নষ্ট করিবার জন্য সরিষার তেল রান্নায় ব্যবহার করিয়া থাকি। সরিষার তেলের পরিবর্ত্তে আমাদের তিল তেল ব্যবহারের অভ্যাস করা প্রয়োজন।

পক্ষান্তরে যে সকল নিত্য ব্যবহার্য্য জিনিষপত্র ও খাদ্যদ্রব্যাদি শহর হইতে আনিতে হয় এবং আনিবার খরচ ও মজুরীসহ বেশ চড়া দর পড়ে, সেই সকল দ্রব্য ক্রয়-বিক্রয়ের কেন্দ্রও সমবায় সমিতির খুলিতে হইবে। তাহা হইলেই গ্রামবাসীর খরচ কতক পরিমাণে কমিবে। এইভাবে সমবায়-সমিতির সাহায্যে আয় যদি বাড়ে এবং খরচ যদি কমে, তাহা হইলে ঋণগ্রস্ত গ্রামবাসীর দুঃখ দুর্দ্দশার অনেকটা উপশম হইবে।

আর একটি ধৃষ্টতাব্যঞ্জক মন্তব্য সহৃদয় গভর্ণমেণ্টের নিকট নিবেদন করিতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চাই। কলিকাতা শহরকে সুন্দর ও স্বাস্থ্যকর করার জন্য Improvement Trust গঠিত হইয়াছে। গ্রামগুলিকে স্বাস্থ্যকর এবং অতি অল্প খরচে সুন্দর করার জন্য গভর্নমেণ্টের স্বায়ত্ব শাসন-বিভাগ একটি Trust Board গঠন করিতে পারেন কি না, তদ্বিষয়ে বিবেচনা করিবেন, ইহা দীন গ্রন্থকারের বিনীত প্রার্থনা; তবে বিদেশের গ্রামের মত আমাদের গ্রামগুলিকে তত সুন্দর ও দালান কোঠা পরিপূর্ণ করিতে হইবে না—কেননা আমরা দরিদ্র, তাহারা ধনী। আমাদের গ্রামগুলিকে স্বাস্থ্যকর করিতে হইবে এবং গ্রামে সান্ধ্য সম্মেলন ও প্রচার কার্য্য চালানোর ব্যবস্থা করিতে হইবে। গ্রামবাসীরাই আমাদের গভর্নমেণ্টের প্রধান সম্পদ, ইহা যেন আমরা না ভুলি। কলিকাতায় মোটরকার, গাড়ী ঘোড়া এবং অর্থ প্রাচুর্য্য আমাদিগকে যেন হতবুদ্ধি ও মোহান্ধ করিয়া না ফেলে।

আবার সমবায়-সমিতি গ্রামের স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য রাস্তাঘাট, নর্দ্দমা প্রস্তুত করিবে, পানীয় জলের জন্য কূয়া, টিউব-ওয়েল বা পুষ্করিণী খনন করিবে; রোগের চিকিৎসার জন্য আয়ুর্ব্বেদীয়, হোমিওপ্যাথিক, ইউনানি, বায়োকেমিক ও এ্যালোপাথিক চিকিৎসালয় স্থাপন করিবে এবং চেষ্টা করিয়া (শুধু বিজ্ঞাপন দিয়া নহে) উপযুক্ত শিক্ষক সংগ্রহ করিয়া আদর্শ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান স্থাপন করিবে। অবশ্য সমবায়-সমিতির বিভিন্ন শাখাকে বিভিন্ন বিষয়ের ভার গ্রহণ করিতে হইবে।

তাহা হইলেই গ্রামগুলি পুনরায় জনবহুল হইয়া দেশের শোভা বর্দ্ধন করিবে এবং গ্রামবাসীর আর নিজেদের শান্তির কুটীর পরিত্যাগ করিয়া কোলাহলময় নগরাভিমুখে ছুটিতে হইবে না এবং তথায় বদ্ধ ঘরে বাস করিয়া প্রতি মুহূর্ত্তে তিল তিল করিয়া অজ্ঞাতে মৃত্যুর দিকে অগ্রসর হইতে হইবে না। এখন প্রয়োজন, গভর্নমেণ্ট যেন গ্রামবাসীকে সমবায়-সমিতি গঠনে অনুপ্রাণিত ও সাহায্য করেন; এবং গভর্নমেণ্টের জন-শিক্ষা বিভাগও যেন লোক-সেবার বৃত্তিদ্বারা প্রণোদিত হইয়া প্রত্যেক গ্রামে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিয়মিতভাবে প্রত্যহ সান্ধ্য-সম্মেলনের ব্যবস্থা করিয়া গ্রামবাসীকে নিজ নিজ কর্ত্তব্য সম্বন্ধে অনুপ্রাণিত করেন।

শোনা যায়, গ্রামে মদ, ভাঙ, গাঁজা ইত্যাদি মাদক-দ্রব্যের ব্যবহার করিয়া গ্রামবাসী অর্থে, স্বাস্থ্যে ও মস্তিষ্কের শক্তিতে দিন দিন দরিদ্র হইয়া পড়িতেছেন। নেশার বশীভূত মানুষ বিচার বুদ্ধিহীন বিকৃতমস্তিষ্ক উন্মত্ত পশুর সমান। মাদকদ্রব্য ব্যবহারের বিরুদ্ধে গবর্নমেণ্টের পক্ষে ব্যাপক ভাবে প্রচার-কার্য্য চালান একান্ত দরকার।

হিংসা, দ্বেষ ও পরনিন্দা বর্জ্জন এবং পরের উন্নতিতে আনন্দিত হওয়া ও পরের গুণ আলোচনা করার অভ্যাস জন্মানই হইল শ্রেষ্ঠ শিক্ষা। এই শিক্ষা লাভ করিলে গ্রামবাসী যে কার্য্যেই হাত দেবেন, তাহাতেই সফলতা লাভ করিবেন, কার্য্য যতই কঠিন বা জটিল হউক না কেন। আমাদের জাতীয় গবর্নমেণ্ট আমাদের ভাই বোনদের স্বাধীন দেশের উপযুক্ত নাগরিক রূপে প্রস্তুত করার জন্য এই শ্রেষ্ঠ শিক্ষাদানের ব্যবস্থা করুন, ইহা গ্রন্থকার সহৃদয় গবর্নমেণ্টের নিকট কৃতাঞ্জলিপুটে প্রার্থনা করিতেছে।

নিবেদন (২১)— কয়েকটি যৌগিক প্রক্রিয়া

প্রাচীন মুনিঋষিদের গবেষণায় স্বাস্থ্যরক্ষা ও ব্যাধি নিরাকরণের যে সকল নিয়ম আবিষ্কৃত হইয়াছে, তদ্বিষয়ে কিছু আলোচনা করা প্রয়োজন মনে করি দুই কারণে। প্রথমতঃ যৌগিক-প্রক্রিয়াগুলিতে কোন খরচ নাই। এই দরিদ্র দেশে বর্ত্তমান ব্যয়-বাহুল্যের যুগে ইহা বোধ হয় একটা মস্ত কথা। দ্বিতীয়তঃ যৌগিক-প্রক্রিয়াগুলির মধ্যে কোন কোনটি এতই ফলপ্রদ যে, বর্ত্তমান বিজ্ঞানের যুগেও কোন দেশে তেমন ফলপ্রদ বিধান আবিষ্কৃত হইয়াছে কি না সন্দেহ।

দেহের ঊর্দ্ধদিক্ হইতে নিম্নদিক পর্য্যন্ত বিভিন্ন অঙ্গের শক্তি বৃদ্ধি করার উপায় সম্বন্ধে যৌগিক-প্রক্রিয়াগুলির অতি সংক্ষিপ্ত বিবরণ নিম্নে দেওয়া হইল।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(১) মস্তিষ্কের শক্তিবৃদ্ধি

মনুষ্যদেহের সর্ব্বপ্রধান অঙ্গ হইল মস্তিষ্ক; ইহার শক্তি বৃদ্ধির উদ্দেশ্যে দুইটি নিয়ম পালন করা যাইতে পারে।

মুনি ঋষিগণ গবেষণা দ্বারা স্থির করিয়াছেন যে, আমরা শ্বাস-প্রশ্বাস চালাইতে উভয় নাসারন্ধ্রই ব্যবহার করি বটে, কিন্তু একই সময়ে দুইটি নাসারন্ধ্রের মধ্যে মাত্র একটি নাসারন্ধ্রে বায়ু সহজে প্রবাহিত হয়। আবার প্রত্যেক নাসারন্ধ্রের বায়ুপ্রবাহ এক ঘণ্টা অন্তর পরিবর্ত্তিত হয়। যেমন, বাম রন্ধ্রের দ্বারা বায়ু সহজে এক ঘণ্টা প্রবাহিত হইলে পরবর্ত্তী এক ঘণ্টায় উহা ডান রন্ধ্রে সহজে প্রবাহিত থাকিবে। সুতরাং দিবারাত্র ২৪ ঘণ্টার মধ্যে শ্বাসবায়ু ১২ ঘণ্টা ডান নাকে এবং ১২ ঘণ্টা বাম নাকে সহজে প্রবাহিত হয়। নাকের সামনে অঙ্গুলি ধরিয়াই ইহার সত্য যে কেহ পরীক্ষা করিতে পারেন।

প্রথম নিয়ম :—যখন ডান নাক দিয়া প্রধান শ্বাসকার্য্য চলে, তখন কোন বিষয় শিক্ষালাভ করিলে সহজে মনে থাকে। সুতরাং স্কুল কলেজে শিক্ষকের বক্তৃতা শুনিবার সময় কিংবা বাড়ীতে পড়িবার সময় নাকের কাছে অঙ্গুলি ধরিয়া লক্ষ্য করিতে হইবে যে, কোন্ নাসারন্ধ্রে অধিকতর জোরে শ্বাস প্রবাহিত হইতেছে। যদি বাম রন্ধ্রে শ্বাস প্রবাহিত হয়, তবে একটি ন্যাকড়ার পুটলী দ্বারা বাম নাসিকার ছিদ্র বন্ধ করিয়া দিতে হইবে। তাহা হইলেই ডান নাকে শ্বাস প্রবাহিত থাকিবে।

দ্বিতীয় নিয়ম :—খুব প্রত্যুষে সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে হইলেই ভাল হয়, স্থির ভাবে একখানি আসনের উপর উপবেশনপূর্ব্বক চক্ষু নিমীলিত করিয়া দুই ভ্রূর মধ্যস্থলে পূর্ণচন্দ্র সদৃশ জ্যোতির অস্তিত্ব কল্পনা করিতে হইবে এবং উহা ১০।১২ মিনিট কাল ধ্যান করিতে হইবে। সঙ্গে সঙ্গে দৃঢ় বিশ্বাসের সহিত চিন্তা করিতে হইবে যে, এই প্রক্রিয়াদ্বারা সত্য সত্যই স্মৃতিশক্তি প্রতি মুহূর্ত্তে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পূর্ব্বাপেক্ষা বৃদ্ধি পাইতেছে। রাত্রিতে শয়ন করিতে যাইয়া এই প্রক্রিয়াটি পুনরায় অভ্যাস করিলে সাত আট দিনের মধ্যে বিশেষ ফল পাওয়া যায়।

(২) চক্ষুর শক্তিবৃদ্ধি

এ সম্বন্ধেও দুইটি প্রণালী দেওয়া হইল। উভয় প্রণালীই অভ্যাস করা যাইতে পারে।

প্রথম প্রণালী :—মুখের মধ্যে খুব বেশী পরিমাণে অর্থাৎ দুই তিন অঞ্জলি জল লইতে হইবে এবং ঐ জল মুখের মধ্যে রাখিয়াই মুখ বন্ধ করিয়া গাল দুইটি স্ফীত করিতে হইবে। এই অবস্থায় চক্ষুতে অন্ততঃ ২০ বার অঞ্জলি ভরিয়া জলের ঝাপ্‌টা দিতে হইবে। তবে ৪।৫ ঝাপ্‌টা জল চোখে দেওয়ার পরেই একবার কপালখানি বেশ করিয়া জল দিয়া ধুইয়া দিতে হইবে।

এই প্রক্রিয়া প্রতিদিন মুখ ধুইবার সময় প্রাতে সন্ধ্যায় দুইবার, দুই বেলা আহারের পর দুই বার এবং বৈকালে যে কোন সময় একবার, অর্থাৎ দৈনিক অন্ততঃ ৫ বার করা উচিত। ইহাতে চক্ষু শীতল থাকে, দৃষ্টিশক্তি প্রখর হয়, চক্ষু লাল থাকিলে কিংবা চোখে পুঁজ জমিলে উহা দূর হয়। চক্ষুর সঙ্গে মস্তিষ্কের ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ বর্ত্তমান। সুতরাং এই প্রক্রিয়াদ্বারা মাথা ধরা, মাথা বেদনা, এমন কি মাথা ঘোরা প্রভৃতি রোগেরও অনেকটা উপশম হইয়া থাকে।

দ্বিতীয় প্রণালী :—৪ ইঞ্চি দৈর্ঘ্য ও ৪ ইঞ্চি প্রস্থ পরিমিত একখণ্ড সাদা কাগজের ঠিক মাঝখানে একটি আধুলির পরিমাণ গোল করিয়া একটি বৃত্ত আঁকিতে হইবে। পরে ঐ বৃত্তটিকে কালি দ্বারা কাল করিতে হইবে। পরে এই কাগজখানা কোন পুরু মলাটের কাগজে আঠা দ্বারা লাগাইয়া ঘরের দেওয়ালে লট্‌কাইয়া রাখিতে হইবে। প্রাতে ও বৈকালে যখন বেশ দিবালোক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পাওয়া যায়, তখন ঐ লটকানো কাগজের কিছু দূরে বসিয়া স্থির দৃষ্টিতে কাল বৃত্তটির দিকে তাকাইতে হইবে। বৃত্তটি এবং চক্ষুদ্বয় মাটি হইতে সমান উচ্চতায় থাকা চাই। এই প্রক্রিয়া প্রত্যহ দুই বার এবং প্রতি বারে ৪।৫ মিনিট করিয়া অভ্যাস করা উচিত। অভ্যাসের সময় মনে মনে কল্পনা করিতে হইবে যে, এই প্রক্রিয়াদ্বারা দৃষ্টিশক্তি প্রখর হইতেছে এবং দৃষ্টিদ্বারা অন্যকে বশীভূত করার ক্ষমতাও বৃদ্ধি পাইতেছে।

এই অভ্যাস করিবার সময় যখন চক্ষু জ্বালা করিয়া উঠিবে কিংবা চক্ষু হইতে জল পড়িতে আরম্ভ করিবে, তখন প্রক্রিয়া বন্ধ করিয়া দিতে হইবে। প্রক্রিয়ার শেষে চোখে ১৫।২০ বার জলের ঝাপ্‌টা দিতে হইবে। প্রত্যহ ১ মিনিট করিয়া এই প্রক্রিয়া অভ্যাসের সময় বৃদ্ধি করা যাইতে পারে। এই প্রক্রিয়া অভ্যাস করিলে কুকুর, বিড়াল, বাঘ, ভল্লুকও বশীভূত করা যায় বলিয়া যোগশাস্ত্রে উল্লেখ আছে।

(৩) ফুসফুসের শক্তি বৃদ্ধি

ফুসফুস্‌কে শক্তিমান করার জন্য ২৭ পৃষ্ঠায় বর্ণিত সহজ প্রাণায়ামকে নিম্নলিখিত প্রকারে **ঈষৎ রূপান্তরিত** করিতে পারিলে প্রক্রিয়াটি অধিকতর ফলপ্রদ হয় অর্থাৎ বক্ষঃস্থল অধিকতর প্রশস্ত হয় এবং আয়ুঃও অধিকতর বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়। প্রক্রিয়াটি হইল এই :—

সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে এবং সন্ধ্যার পরে পরিষ্কার দুর্গন্ধবিহীন নির্ম্মল মুক্তস্থানে বসিতে হইবে। পরে উভয় নাসারন্ধ্রের দ্বারা ধীরে ধীরে ফুসফুসের অভ্যন্তরে বায়ু টানিয়া লইতে হইবে এবং ঐ বায়ু ৪।৫ সেকেণ্ড দম বন্ধ করিয়া ভিতরে রাখিতে হইবে। পরে খুব ধীরে ধীরে উভয় নাসারন্ধ্রের দ্বারাই উক্ত বায়ু ত্যাগ করিতে হইবে এবং ত্যাগ করার পর ৪।৫ সেকেণ্ড বিশ্রাম করিতে হইবে। এই প্রক্রিয়াকে কঠিন প্রাণায়ামের একটি নিম্নতর সোপান

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বলা যাইতে পারে। সাবধান থাকিতে হইবে যেন নিঃশ্বাস কখনও মুখের ভিতর দিয়া পরিত্যাগ করা না হয়। যাঁহাদের হৃদয় দুর্ব্বল, তাঁহাদের পক্ষে সহজ প্রাণায়ামই প্রশস্ত।

উক্ত প্রক্রিয়াটি প্রথমে প্রতি বেলায় ৪।৫ মিনিটের বেশী করা উচিত নহে। অবশ্য দৈহিক শক্তিবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে সময় বা মাত্রা বৃদ্ধি করা কর্ত্তব্য।

১ম খণ্ডের ২৮ পৃষ্ঠায় বর্ণিত **শীতলী কুম্ভক** প্রাণায়াম আয়ু বৃদ্ধি করিতে এবং দেহ হৃষ্টপুষ্ট ও নীরোগ করিতে অধিকতর ফলপ্রদ। ইহা দ্বারা অজীর্ণ ও উদরাময় রোগ এবং বুকে ও পেটের ভিতরে কোন প্রকার বেদনা থাকিলে তাহাও আরোগ্য হয়।

উক্ত প্রক্রিয়া মনঃসংযোগ পূর্ব্বক করিলে দুর্জ্জয় পিত্তশূল বেদনা আরোগ্য হয়। প্রক্রিয়াটি করার সময় মনে মনে ভাবিতে হইবে যে, এই অভ্যাস দ্বারা রক্ত পরিষ্কার হইতেছে এবং দেহ হৃষ্টপুষ্ট হইতেছে, ইত্যাদি।

(৪) হৃদ্‌যন্ত্র বা Heart-এর শক্তিবৃদ্ধি

যাঁহাদের হৃদ্‌যন্ত্র ঠিকভাবে কার্য্য করিতেছে না অর্থাৎ Heart-এর স্পন্দনগুলি একই সময়ের ব্যবধানে হইতেছে না কিংবা ঘন ঘন স্পন্দন হইতেছে কিংবা হৃদ্‌যন্ত্র স্ফীত হওয়ায় সামান্য পরিশ্রম করিলেই শ্বাসকষ্ট উপস্থিত হয়, তাহারা প্রত্যহ প্রাতে ও সন্ধ্যায় নিম্নলিখিত মন্ত্রটি মনে মনে জপ করিলে ৫।৭ দিনের মধ্যেই বেশ ফল বুঝিতে পারিবেন। মন্ত্রটি হইল—

"ওঁ ঐঁং হ্রীঁং শ্রীঁং শনৈশ্চরায়।"

লক্ষ্য করিবেন যে ইহাতে মাত্র নয়টি অক্ষর। ইহা মনে মনে ১০৮ বার জপ করিতে ২ মিনিট হইতে ২½ মিনিট সময় লাগে। সুতরাং ১০০৮ বার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জপ করিতে ২৫ মিনিট সময়ের প্রয়োজন। Heart-এর রোগী দৈনিক এই প্রক্রিয়ায় উক্ত সময় ব্যয় করিলে উৎকৃষ্ট স্থায়ী ফল পাইবেন। এত সময় জপ করিতে না পারিলে অন্ততঃ প্রাতে ১০৮ বার ও সন্ধ্যায় ১০৮ বার করা একান্ত প্রয়োজন। ক্রমে সংখ্যা বৃদ্ধি করিতে হইবে।

(৫) পাকযন্ত্রের শক্তিবৃদ্ধি

(ক) ভোজনের সময় ডান নাকে শ্বাস প্রবাহিত হইলে পরিপাক শক্তি বৃদ্ধি পায়। সুতরাং খাওয়ার সময় ন্যাকড়ার পুটলীদ্বারা বাম নাসিকার ছিদ্র বন্ধ করিয়া দেওয়া উচিত। পরীক্ষা করিলে দেখিতে পাইবেন যে, যখনি ক্ষুধা পায়, তখনি ডান নাসারন্ধ্রে শ্বাস প্রবাহিত হইতেছে।

(খ) খাইতে বসিবার পূর্ব্বে পা দুখানি জলে ধুইয়া জল না মুছিয়া খাইতে বসিবেন। ইহাতে হজমশক্তি বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়।

(গ) প্রত্যহ প্রাতে ও সন্ধ্যার পর স্থির ভাবে বসিয়া (ক) এক দৃষ্টিতে নাভির দিকে চাহিয়া থাকিলে কিংবা (খ) কিছুক্ষণ নাভি কন্দটিকে অর্থাৎ নাভির গর্ত্তটিকে এবং শ্বাসকার্য্যের সঙ্গে সঙ্গে নাভির উত্থান-পতন একাগ্রমনে ধ্যান করিলে পরিপাকশক্তি অসাধারণ ভাবে বর্দ্ধিত হয়।

(ঘ) আমরা যে জল পান করি, উহার মধ্যে বায়ু দ্রবীভূত আছে। এই বায়ুকে জল হইতে নিম্নলিখিত প্রকারে নিষ্কাশিত করা যায়।

এক গ্লাস জল লইয়া ঐ জল আবার একটি খালি গ্লাসে একটু উপর হইতে ঢালিবেন। এখন এই শেষের গ্লাসটি হইতে ঐ জল একটু উপর হইতে অপর গ্লাসটিতে ঢালিবেন। এইরূপ ভাবে ১০।১৫ বার জল ঢালাঢালি করিয়া ঐ জল বৈকাল বেলা বা দুপ্রহরে আহারের ১ ঘণ্টা পরে পান করিলে বিশেষ ফল পাওয়া যায়। প্রয়োজন হইলে আধ ঘণ্টা পর পর বায়ু

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিষ্কাশিত জল ২।৩ গ্লাস প্রত্যহ বৈকালে খাইবেন। অজীর্ণ ও অম্বল রোগ আশ্চর্য্যরূপে প্রশমিত হইবে।

(ঙ) অজীর্ণ রোগী খাবার সময় প্রত্যেক গ্রাস ২৫।৩০ বার **মনঃসংযোগ সহকারে চর্ব্বণ** করিবেন যেন গলাধঃকরণের পূর্ব্বে উক্ত খণ্ডদ্রব্য তরল অবস্থায় পরিণত হয়। চর্ব্বণের সুবিধার জন্য খাইতে বসিয়া কথা বলা অন্যায়। কথা বলিলে চর্ব্বণের ব্যাঘাত হয়। চিবাইবার সময় মনে মনে কল্পনা করা উচিত যে, ঐ প্রক্রিয়া দ্বারা পরিপাকশক্তি বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইতেছে।

(চ) মাংস কিংবা ডিম খাইয়া দুগ্ধ, এমন কি দধি খাওয়াও অবিধেয়। ইহাতে পাকস্থলী দুর্ব্বল হয়।

(ছ) যাঁহাদের পেটে খুব গ্যাস জন্মে, তাঁহারা নিয়মিত ভবে প্রত্যহ প্রাতে ও সন্ধ্যার পর নিম্নলিখিত জপটি একাসনে ১০৮ বার করিলে পেটের বায়ু নিম্নদিকে নিঃসারিত হইবে এবং বেশ ক্ষুধা হইবে। ক্রমশঃ এই সংখ্যা দৈনিক ১০০৮ পর্য্যন্ত বাড়াইলে বিশেষ ফল পাওয়া যায়।

"ওঁ ঐং হ্রীং শ্রীং রাহবে"

(৬) মলমূত্র পরিত্যাগের নিয়ম

[মলত্যাগে ডান নাসিকায়, মূত্রত্যাগে বাম নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত হওয়া কর্ত্তব্য।]

স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য মলমূত্র নিয়মিত ভাবে বর্জ্জনের প্রয়োজন। প্রত্যহ ২।১ বার মলত্যাগ এবং ৭।৮ বার মূত্রত্যাগ সুস্থ দেহীর পক্ষে স্বাভাবিক। ডান নাসিকায় যখন শ্বাস প্রবাহিত থাকে, তখন মলত্যাগের অভ্যাস করা উচিত। ইহাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। এইরূপ অভ্যাস করা সম্ভবপর না হইলে **পায়খানায় বসিয়া** ন্যাকড়ার পুটলিদ্বারা **বাম নাকের ছিদ্র বন্ধ করিয়া** দিতে হইবে। যাঁহাদের বিশেষ কোষ্ঠকাঠিন্য আছে, তাঁহাদের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পক্ষে প্রত্যহ প্রাতে ঘুম হইতে উঠিবার সময় জাগরণ-মুদ্রা অভ্যাস করা কর্ত্তব্য। প্রক্রিয়াটি অতি সহজ।

নিদ্রাভঙ্গের পর চিৎ হইয়া শুইয়া হাত পা টান করিয়া ১০।১২ সেকেণ্ড ঐ ভাবে থাকিয়া একই সময়ে পা দুইখানি একত্র গুটাইয়া আনিয়া পেটের দুই দিকে অর্থাৎ বাম পার্শ্বে প্লীহার দিকে এবং ডান পার্শ্বে যকৃতের দিকে একটু জোরে পেটের উপর চাপ দিবেন, পরে আবার হাত পা টান করিয়া ১০।১২ সেকেণ্ড রাখিয়া পুনরায় হাত পা গুটাইয়া পূর্ব্বোক্ত নিয়মে পেটের উপর জোরে চাপ দিবেন। এইরূপ ৫।৭ বার করিয়া সর্ব্বশেষে ডান কাতে ২।১ মিনিট শুইবেন। পরে বাম কাতে ২।১ মিনিট শুইবেন। এইরূপে ৫।৭ বার এপাশ ওপাশ করিতে হইবে। তারপর ১০।১৫ মিনিট উপুড় হইয়া থাকিবেন। এই নিয়ম পালন করিলে মলত্যাগের বেগ ক্রমশঃ সহজ হইয়া আসিবে।

মলত্যাগের সময় সাধারণতঃ মূত্রত্যাগ হইয়া থাকে। ইহা ছাড়া, যখনি শুধু মূত্রত্যাগ করিতে হইবে, তখনি ডান নাসিকা ন্যাকড়ার পুটলীদ্বারা বন্ধ করিয়া বাম নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত করা কর্ত্তব্য।

মল ও মূত্র ত্যাগের সময় প্রত্যেকবার নিম্নলিখিত নিয়মটি পালন করিলে অতি আশ্চর্য্য ফল পাওয়া যায় :—

(১) দাঁতে দাঁত মিশাইয়া জোরে চাপিয়া রাখিতে হইবে। এইরূপ করিলে দাঁত অকালে পড়িয়া যাইবে না এবং দাঁতের বিবিধ পীড়া অর্থাৎ দন্তশূল, দাঁতে পূঁজ পড়া প্রভৃতি ক্রমে সারিয়া যাইবে।

(২) যাহাদের অণ্ডকোষে জল-সঞ্চয়-দোষ (Hydrocele) কিংবা একশিরা বা অণ্ডকোষ-প্রদাহ (Orchitis) রহিয়াছে, তাঁহারা বাহ্য বা প্রস্রাব পরিত্যাগ করিবার সময় দাঁতে দাঁত মিশাইয়া জোরে চাপ ত দিবেনই, সঙ্গে সঙ্গে হস্ত দ্বারা অণ্ডকোষ বেশ জোর করিয়া চাপিয়া রাখিবেন। শুধু এই সহজ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রণালীটি অভ্যাস করিলে উক্ত দুরারোগ্য ব্যাধি অনেকটা প্রশমিত হইবে; ক্রমে ক্রমে হয়ত সারিয়াও যাইতে পারে।

(৭) অর্শ, ভগন্দর ও বাতরোগের প্রতিষেধক

যাঁহারা অর্শ, ভগন্দর কিংবা রসবাতে বা বাতপ্রদাহে ভুগিতেছেন, তাঁহাদের পক্ষে নিম্নলিখিত প্রণালীটি অবলম্বন করা বিশেষ ফলপ্রদ :—

(১) দুই বেলা আহারের পর সম্ভবপর হইলে সুখাসনে রোগীকে বসিতে হইবে অর্থাৎ হাটু গাড়িয়া দুই পা-এর পাতার উপর এমন ভাবে বসিতে হইবে যেন রোগীর পাছা ও গুহ্যদেশ পা-এর উপর বেশ চাপা থাকে। প্রথম প্রথম এইরূপ বসিতে হয়ত রোগীর কষ্ট হইতে পারে; কিন্তু ২।৪ দিন অভ্যাসের পরেই এই আসন গ্রহণ করিতে খুব আরাম বা সুখ হইবে। এইজন্যই এই আসনের এক নাম **সুখাসন**।

(২) এই আসনে বসিয়া রোগী স্থির মনে কল্পনা করিবেন যেন মাথার উপরে পূর্ণিমার চাঁদ শোভা পাইতেছে। ৪।৫ মিনিট সময় এইরূপ শুভ্র জ্যোতির ধ্যান করিয়া একখানি হাড় বা মহিষের শৃঙ্গের চিরুণীদ্বারা সমস্ত মাথাটি বেশ জোরে আঁচড়াইতে হইবে।

(৩) রোগী যে হাত ব্যবহার করিয়া মাথা আঁচড়াইবেন, সেই হাতখানা রোগী মাথার তালুতে ২।১ মিনিট রাখিবেন এবং সমস্ত মাথাতে ২।৪ বার হাত বুলাইবেন।

(৪) পরে ডান হাতের বুড়ো আঙ্গুলের নীচের অংশ দ্বারা কপালখানা ৫।৭ বার ঘষিবেন।

এই প্রক্রিয়া যোগশাস্ত্রে **কপাল-ভাতি** বলিয়া কথিত।

যে সকল বাতরোগী বাতব্যাধিতে শয্যাগত, তাঁহারা স্থির মনে একচিত্তে ১০।১৫ মিনিট সময় শ্বেতবর্ণ, পরে ১০।১৫ মিনিট সময় কৃষ্ণবর্ণ এবং ১০।১৫

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মিনিট সময় লোহিতবর্ণ প্রত্যহ প্রাতে ও সন্ধ্যায় ধ্যান করিলে বাতব্যাধি পীড়া বিনষ্ট হয়। শ্বেতবর্ণের জন্য মহাদেবের বা সরস্বতীর মূর্ত্তির ধ্যান, কৃষ্ণবর্ণের জন্য কালী বা কৃষ্ণ মূর্ত্তির ধ্যান এবং লোহিতবর্ণের জন্য গণেশ মূর্ত্তির কিংবা উদয় বা অস্তকালীন সূর্য্যের লোহিত গোলাকার মূর্ত্তির ধ্যান করিলে চলিতে পারে।

যৌগিক শাস্ত্রোক্ত এই বিধানের কথা শুনিয়া কেহ কেহ হয়ত যোগশাস্ত্রের প্রতি শ্রদ্ধা হারাইতে পারেন। তাঁহাদের নিকট আমার নিবেদন যে, পাশ্চাত্ত্য চিকিৎসা-বিজ্ঞান বর্ত্তমানে নূতন এক প্রকার চিকিৎসাপ্রণালী আবিষ্কার করিয়াছেন, যাহাতে লাল, নীল, সবুজ, বেগুনি, পীত প্রভৃতি বর্ণের সাহায্যে চিকিৎসা করা হয় এবং তদ্দ্বারাই রোগ আরোগ্য হইয়া থাকে।

(৮) যাবতীয় রোগ-ভোগের মাত্রা বা সময় কমাইবার উপায়

রোগের সময় যে নাসারন্ধ্রে শ্বাসবায়ুর অধিকাংশ প্রবাহিত হইবে, মাঝে মাঝে সেই **নাক** ন্যাকড়ার পুটলীদ্বারা বন্ধ করিয়া শ্বাস-প্রবাহের পথ পরিবর্ত্তন করা কর্ত্তব্য। এই প্রক্রিয়ার ফল যে কেহ অতি সহজেই পরীক্ষা করিতে পারেন। এই প্রক্রিয়া অভ্যাস করার অল্প কিছু পর হইতেই জ্বররোগীর জ্বরের মাত্রা কমিয়া যায়; অজীর্ণ রোগীর মলের পরিমাণ, বার ও তারল্য কমিয়া যায়; বাতগ্রস্ত রোগীর বাতের যন্ত্রণারও উপশম হয়।

(৯) দীর্ঘ যৌবনলাভের প্রচেষ্টা

ন্যাকড়ার পুটলীর সাহায্যে দিনের বেলায় বাম **নাসিকায়** এবং রাত্রিকালে ডান নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত রাখার অভ্যাস করিলে একটা বিশেষ ফল পাওয়া যায়। দীর্ঘায়ু হইয়া যৌবনের শক্তিসামর্থ্য ও শ্রী রক্ষার ইহা একটি শ্রেষ্ঠ কৌশল। কিন্তু মনে রাখিতে হইবে যে, খাওয়ার সময় এবং

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কোন বিষয় মুখস্থ করার সময় ডান নাকে শ্বাস প্রবাহিত হওয়া যথাক্রমে হজমশক্তি ও স্মৃতিশক্তিবর্দ্ধক।

(১০) মনঃসংযোগপূর্ব্বক প্রক্রিয়া

(Action with concentration of mind)

একটি কথা অতিশয় প্রয়োজনীয়। যখনি যে প্রক্রিয়া করিতে হইবে, তাহাই মনঃসংযোগপূর্ব্বক করিতে হইবে; অর্থাৎ মনকে সেই প্রক্রিয়ার দিকে সম্পূর্ণ চালিত করিতে হইবে; যেমন,—শ্বাসমুদ্রা করিবার সময় বক্ষঃস্থল ও ফুস্ফুসের দিকে মন রাখিতে হইবে এবং কল্পনা করিতে হইবে যে প্রত্যেকবার শ্বাসগ্রহণেই বক্ষঃস্থল ও ফুস্ফুস্, উভয়েই শক্তি সঞ্চারিত হইতেছে।

(১১) ইচ্ছা-শক্তি (Will-force) বৃদ্ধির উপায়

ইংরেজীতে একটি কথা আছে, "Where there is a will, there is a way." অর্থাৎ "যেখানে ইচ্ছা রহিয়াছে, সেখানে একটি উপায় থাকিবেই।" এই যে ইচ্ছা, ইহা প্রত্যেক নরনারীর মধ্যেই বিরাজিত। কিন্তু অভ্যাস ও সাধনা দ্বারা এই ইচ্ছার শক্তিকে (Power of will) উদ্বোধিত ও বর্দ্ধিত করা যায়। তৎসম্বন্ধে বিবিধ প্রণালী লিপিবদ্ধ আছে। মাত্র ২।৩টি প্রণালীর উল্লেখ করা হইল :—

(ক) এই পুস্তকের ২য় খণ্ডের ১০৫ ও ১০৬ পৃষ্ঠায় চক্ষুর মোহিনীশক্তি অর্জ্জনের যে নিয়ম দেওয়া হইয়াছে, সেইটি দীর্ঘকাল অভ্যাস করিতে হইবে।

(খ) কোন একখানি ছবি বা মূর্ত্তি সম্মুখে স্থাপন করিয়া উহা সূক্ষ্মভাবে নিরীক্ষণ করিতে হইবে। পরে চক্ষু বুজিয়া ছবিখানির মাথা হইতে আরম্ভ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করিয়া প্রত্যেকটি অঙ্গ প্রত্যঙ্গ চিন্তা করিতে করিতে নীচের দিকে যাইতে হইবে। এই অভ্যাস প্রতিদিন প্রাতে এক বার ও রাত্রিতে এক বার করিবেন। ছবিখানি যদি বিভিন্ন বর্ণের হয়, তাহা হইলে সেই বর্ণ সম্বন্ধেও মনে মনে আবৃত্তি করিবেন।

(গ) ১নং :—একখানি কাগজে বড় বড় করিয়া লিখিবেন, "আমি সর্ব্বদা সত্য কথা বলিব; আজ হইতে আমি মিথ্যা কথা ও মিথ্যা ব্যবহার ঘৃণার সহিত পরিত্যাগ করিলাম।"

২নং :—অন্য একখানি সাদা কাগজে বড় অক্ষরে লিখিবেন,—"আমি সর্ব্বপ্রকার কুচিন্তা হইতে সর্ব্বদা বিরত থাকিব এবং আমি অদ্য এই মুহূর্ত্ত হইতে ইন্দ্রিয়বশ্যতা একেবারে পরিত্যাগ করিলাম।"

৩নং :—অর্দ্ধ foolscap size-এর অন্য একখানি সাদা কাগজে বেশ বড় বড় করিয়া উজ্জ্বল কালিতে লিখিবেন, "আমার ইচ্ছা-শক্তি অত্যন্ত প্রখর এবং এই ইচ্ছা-শক্তিবলে যে কোন কার্য্য আমি করিতে পারি।"

উক্ত কাগজ তিনখানির **যে কোন একখানি** কাগজ সামনে রাখিয়া **খুব মনোযোগের সহিত** উহা একবার পাঠ করিবেন এবং স্থির মনে ২।৩ মিনিট কাল উহা মনে মনে আবৃত্তি করিবেন। দিবারাত্রের মধ্যে উক্ত একই প্রতিজ্ঞাটিকে ৫০।৬০ কিংবা সম্ভব হইলে ১০০।১৫০ বার আবৃত্তি করিলে ভাল। **পরে অন্য দুইখানি** কাগজ সম্বন্ধেও একই প্রকার আবৃত্তি অভ্যাস করিবেন।

উক্ত কাগজগুলি দেওয়ালে টানাইয়া রাখা অধিকতর উপকারী; কেননা, ঘরে প্রবেশ করা মাত্রই ঐ প্রতিজ্ঞাগুলি দৃষ্টিপথে পড়ে। রাত্রিতে শয়নের পূর্ব্বে ঐ দেওয়ালে টানানো কাগজগুলির প্রত্যেকখানার দিকে তাকাইয়া ঐ প্রতিজ্ঞা-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গুলি একাগ্র মনে পাঠ করিয়া শয়ন করা, এবং চক্ষু বুজিয়া ঐ প্রতিজ্ঞাগুলির বিষয় চিন্তা করিতে করিতে ঘুমাইয়া পড়ার অভ্যাস করা বড়ই শক্তিবৰ্দ্ধক। নিদ্রা ভাঙ্গিলে তখনি আবার ঐ প্রতিজ্ঞাগুলি আবৃত্তি করিতে হইবে।

বিশেষ দ্রষ্টব্য :—সর্ব্বপ্রথম গ দফায় উল্লিখিত ১নং ও ২নং মন্ত্র অপেক্ষা ৩নং মন্ত্রটি ২।৩ সপ্তাহ কাল দীর্ঘ সময় অভ্যাস করিবেন। ইহাতে আত্ম-বিশ্বাস জন্মিবে। কাজেই প্রাণে একটা নূতন উৎসাহ ও উদ্যম আসিবে। ইহার পর ৩নং মন্ত্র অপেক্ষা ১নং ও ২নং মন্ত্র অধিকতর সময় অভ্যাস করিতে হইবে।

ইচ্ছা-শক্তিকে প্রবল করিতে পারিলে, যদি অসৎ উদ্দেশ্য না হয়, তবে যে কোন রোগীকে সামনে রাখিয়া আদেশ করিয়া রোগমুক্ত করা যায়,—এমন কি দূরে অবস্থিত রোগীর ফটো সামনে রাখিয়া তাহারও রোগ দূর করা সম্ভবপর হয়।

(ঘ) দৈনন্দিন কার্য্যপ্রণালী প্রত্যহ শয়নের পূর্ব্বে সূক্ষ্মভাবে চিন্তা করিলে স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি পায়। বাক্‌সংযম অভ্যাস করিলে ফুসফুসের শক্তি বৃদ্ধি পায়। এই উভয় অভ্যাস দ্বারা ইচ্ছাশক্তিও বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইয়া থাকে।

(১২) জাতীয়তার প্রধান শত্রুনাশের উপায়

আমরা বাঙ্গালী। আমাদের অপেক্ষা অধিকতর মেধাবী জাতি পৃথিবীতে কম। আমাদের দেশের মধ্যম শ্রেণীর যুবকও বিদেশের বিশ্ববিদ্যালয়ে অধ্যয়ন করিতে যাইয়া অসাধারণ কৃতিত্ব দেখাইয়া থাকেন। ভারতের অন্যান্য প্রদেশের ছাত্রগণের সঙ্গে প্রতিযোগিতায় ২৫।৩০ বৎসর পূর্ব্বেও বাঙ্গালী ছাত্রগণ শীর্ষস্থানীয় থাকিত। এখন বাঙ্গালী যুবকগণ ভারতে তেমন গৌরবের স্থান অধিকার করেন না। এই যে সাময়িক অবনতি, ইহার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কারণ অনুসন্ধান করিলে দেখা যাইবে যে, একদিকে খাদ্যাভাব অন্যদিকে অসংযম। এই যে অসংযমের আবহাওয়া, ইহার জন্য কোন যুবক বা যুবতী দায়ী নহে; দায়ী হইলেন অভিভাবকগণ। অভিভাবকগণ আবার সজ্ঘবদ্ধ হইয়া নৈতিক আবহাওয়াকে উন্নত করিতে পারিতেছেন না। দুইটি চিত্ত-কলুষকারক বৃত্তির জন্য—একটি পরনিন্দা করার অভ্যাস, অপরটি পরের শ্রী, উন্নতি, মঙ্গল বা সুখ শান্তি দেখিয়া কিংবা ঐ সম্বন্ধে শুনিয়া আনন্দিত না হইয়া অন্তরে অন্তরে কাতর হওয়ার অভ্যাস। এই দুইটি গুরুতর সমাজ-ধ্বংসী দোষকে অভ্যাসযোগ দ্বারা দূরীভূত করিতে হইবে।

"কখনও পরের নিন্দা করিব না, শুধু পরের গুণই কীর্ত্তন করিব" এবং "পরের উন্নতি, সুখ, আনন্দ ও শান্তির কথা শুনিয়া আমি আনন্দিত হইব" এই দুইটি প্রতিজ্ঞা প্রত্যহ মনে মনে দশ বার করিয়া আবৃত্তি করিলে অল্পকাল মধ্যেই চরিত্রের দুইটি বৃহৎ দোষ দূরীভূত হইবে। বাল, বৃদ্ধ, যুবা এবং পুরুষ নারী নির্ব্বিশেষে সকলেই এই যৌগিক প্রক্রিয়াটি অভ্যাস করিয়া ধ্বংসোম্মুখ জাতিকে রক্ষা করুন।

নিবেদন (২২)—বিরুদ্ধ মতবাদীকে নিজের মতে আনিবার অষ্টবিধ উপায়

(১) বিরুদ্ধ মত যিনি পোষণ করেন, তাঁহার কার্য্যপ্রণালী অনেকটা সমর্থন করিয়া সর্ব্বপ্রথম তাঁহাকে প্রশংসা করিতে হইবে। কিন্তু ইহা নীচ তোষামোদে পরিণত না হয়, বিশেষ সতর্ক থাকিতে হইবে।

(২) কার্য্যপ্রণালী সম্বন্ধে যদি সামান্য কিছু উন্নতি হইয়া থাকে, বিশেষ বিশেষ স্থানে উহা উল্লেখ করিয়া প্রশংসা করিতে হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(৩) তাঁহার কোন দোষ বা ভুলের কথা উল্লেখ করার পূর্ব্বে নিজের দোষ উল্লেখ করিতে হইবে।

(৪) তাঁহার দোষ যে দেখাইতে হইবে, তাহাও কৌশলে মার্জ্জিত ও মিষ্ট ভাষায় বলিতে হইবে।

(৫) তাঁহার যে যে বিষয়ে সমাজে সুনাম রহিয়াছে, তাহা উল্লেখ করিতে হইবে।

(৬) তাঁহার যে দোষ রহিয়াছে, তাহা যে অতি সহজেই সংশোধন করা যায়, তাহা বিশেষ করিয়া বলিতে হইবে, অর্থাৎ দোষ সংশোধন করার জন্য তাঁহাকে উৎসাহিত করিতে হইবে।

(৭) ঐ দোষ সংশোধিত হইয়া গেলে তাঁহার যে ভবিষ্যৎ খুব উজ্জ্বল হইবে এবং তাঁহার খুব সুনাম হইবে, ইহাই ভাল করিয়া বুঝাইতে হইবে, কারণ মানুষ সুনামই সর্ব্বাপেক্ষা বেশী চায়।

(৮) দোষ সংশোধন করার উদ্দেশ্যে কখনও বিরুদ্ধ মতবাদীকে ঠাট্টা বা বিদ্রূপাত্মক কথা বলিবেন না; উহার ফল বিপরীত হইয়া থাকে।

নিবেদন (২৩)—কতিপয় মহৎ-উক্তি

(১) "Do not think of other's faults. Look for what is good and strong in others; honour that; rejoice in it and try to imitate it. Your faults will drop off like dead leaves."—*Ruskin*.

অন্যের দোষের কথা ভাবিও না। অন্যের ভিতরে যাহা ভাল ও চরিত্রের দৃঢ়তাব্যঞ্জক, তাহাই খুঁজিয়া বাহির করিবে; আর সেই গুণের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করিবে এবং তাহাতে আনন্দ প্রকাশ করিবে ও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উঁহা অনুসরণ করিতে চেষ্টা করিবে। দেখিবে শুষ্ক পাতার ন্যায় তোমার দোষগুলি ঝরিয়া পড়িবে অর্থাৎ বিদূরিত হইবে। চুম্বক কথা হইল, আমরা পরের দোষ অন্বেষণ করিব না; পরের গুণ খুঁজিব ও প্রচার করিব। তাহাতে নিজের দোষ কমিয়া যাইবে।

(২) "Let every dawn of morning be to you as the beginning of life and every setting sun be to you as itsclose."—*Ruskin.*

প্রত্যেক দিনের প্রারম্ভকে মনে করিতে হইবে জীবনের প্রারম্ভ এবং প্রত্যেক দিনের সূর্য্যাস্তকে মনে করিতে হইবে যেন জীবনের সমাপ্তি। ইহার অর্থ হইল, প্রত্যেকটি দিনকে একটি পূর্ণ জীবন মনে করিয়া চলিতে হইবে। জীবনকে যেমন কর্ম্মবহুল ও সৎকার্য্য-সম্পন্ন করা কর্ত্তব্য, সেই প্রকার প্রত্যেকটি দিনকে কর্ম্মবহুল ও সৎকর্ম্ম দ্বারা অতিবাহিত করা প্রয়োজন। অর্থাৎ একটি মুহূর্ত্তও অপব্যয় করিবে না এবং প্রত্যহ ২।১টি মহৎ কার্য্য করিবে এবং সৎচিন্তা করিবে।

(৩) "Each day should be distinguished by at least one particular act of love". প্রত্যেক দিন অন্ততঃ একটি নিঃস্বার্থ ভালবাসার কার্য্য করিতে হইবে। নিঃস্বার্থ প্রেমজনিত পরোপকার অভ্যাস করিলে উহা কালক্রমে চরিত্রের অঙ্গীভূত হইয়া জীবনকে মহৎ ও ধন্য করিবে।

(৪) "Do not speak of what you are going to do. Do it."

তুমি যাহা করিবে, তাহা পূর্ব্বে প্রকাশ করিবে না। কোন কার্য্য করার কথা মনে উদিত হইলে তাহা করিয়া ফেলিবে। কারণ প্রকাশের দ্বারা সংকল্পের দৃঢ়তা ক্রমে কমিয়া যায়। শেষে আর ঐ কার্য্য করা হইয়া উঠে না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(৫) "When any one has offended me, I try to raise my soul so high that the offence cannot reach it."—*Descartes*.

অর্থাৎ যদি আমাকে কেহ কোন কার্য্য বা বাক্যের দ্বারা অসন্তুষ্ট করে, আমি তখন নিজের আত্মাকে এত উর্দ্ধে তুলিতে চেষ্টা করিব যে, সেই আঘাত যেন আমার নিকট পৌঁছিতে না পারে—অর্থাৎ আমি আমার মনকে এত উচ্চ চিন্তায় ব্যাপৃত রাখিব যেন সামান্য মানসিক গ্লানির কথা মনে কখনও উদিত না হয়।

(৬) "Silence is a great peace-maker."—*Longfellow*.

নীরবতাই প্রধান শান্তিবাহক। যখনই কোন তর্ক কলহ দ্বারা শান্তি ভঙ্গের আশঙ্কা করা যায়, তখন পক্ষগণের মধ্যে কেহ যদি নীরব থাকেন, তাহা হইলে তিনি শান্তি-স্থাপনের বিশেষ সহায়ক হন। আবার যেহেতু কথা বেশি বলায়ই অশান্তি ও ঝগড়ার সৃষ্টি হয়, সুতরাং কথা কম বলিলে অথবা মোটেই কথা না বলিলে অশান্তি জন্মিতে পারে না।

(৭) "Attend to the duty of the hour. He suffers, and and justly, who would do good to-morrow rather than to-day."

—*Marcus Aurelius*.

বর্ত্তমানে তোমার সম্মুখে যে কর্ত্তব্য রহিয়াছে, তাহাই সাধন কর। যে অদ্যকার কর্ত্তব্য সাধন না করিয়া ভবিষ্যতে বৃহৎ রকমের মহত্তর কর্ত্তব্য সাধনের জন্য শক্তি সঞ্চিত রাখে, তাঁহাকে ক্ষতিগ্রস্ত হইতে হয় ও দুঃখ পাইতে হয় এবং এই দুঃখ তাঁহার ন্যায্য প্রাপ্য।

(৮) "Those who work neither with their brains nor their hands, are a menace to the public safety."—*T. Roosevelt*.

যাঁহারা নিজের হাতে কোন কাজ করেন না কিংবা মস্তিস্ক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

খাটাইয়া কোন কার্য্য করেন না, তাঁহারা সমাজের নিরাপত্তার পক্ষে বিপজ্জনক। কারণ, যাঁহারা অলস জীবন যাপন করেন, তাঁহারা নিজেদের উদাহরণ দ্বারা অন্যকে অলস করেন। অধিকন্তু অলস লোকের মস্তিষ্ক শয়তানের ক্রীড়াভূমি অর্থাৎ অলস ব্যক্তিরা সাধারণতঃ যে প্রকারের চিন্তা করেন, তাহাদ্বারা সমাজের কাহারও না কাহারও অনিষ্ট হইয়া থাকে।

(৯) "Work is the grand cure of all maladies and miseries that ever beset mankind."—*Carlyle*.

মানব জাতিকে যে সকল দুঃখ কষ্টে অভিভূত করিয়াছে, কর্ম্ম (অবশ্য সৎকর্ম্ম) হইল তাহা দূরীভূত করার শ্রেষ্ঠ উপায়। বাস্তবিক পক্ষে শুধু ব্যক্তিগত জীবনে নয়, রাষ্ট্রীয় জীবনেও যদি মানুষ সৎ-উদ্দেশ্য লইয়া কূটবুদ্ধি পরিত্যাগ করিয়া জনসেবার কার্য্য করে, তাহা হইলে বর্ত্তমান যুগে মনুষ্যসমাজের যাবতীয় অশান্তি—দুর্ব্বলের প্রতি সবলের অত্যাচার, দরিদ্রের প্রতি ধনীর হৃদয়হীন ব্যবহার ও শোষণের প্রচেষ্টা এবং খাদ্যাভাব, বস্ত্রাভাব ও সামাজিক উচ্ছৃঙ্খলতা দূর হইয়া যাইবে।

(১০) "We always have enough time if we will apply it well"—*Goethe*.

যদি আমরা সময়ের সদ্ব্যবহার করি অর্থাৎ যদি গল্পগুজব করিয়া এবং কথা বেশি বলিয়া সময় নষ্ট না করি, তাহা হইলে সময়ের কখনও অভাব হইবে না, বরং সময় কিছু বাঁচিয়া যাইবে।

(১১) "It is the perfection of virtue to spend every day as if it were your last."—*Marcus Aurelius*.

প্রত্যেক দিনের কার্য্য করিবার সময় যদি এই কথা স্মরণ রাখা যায় যে, সে দিনই আমার জীবনের শেষ দিন হইতে পারে, তাহা হইলে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমি কখনও অন্যায় কার্য্য করিতে পারিব না। কাজেই প্রত্যেক দিনটিকে জীবনের শেষ দিন মনে করা হইল ধর্ম্মের শ্রেষ্ঠ বা পূর্ণ অবস্থা (উপরে ২নং উক্তির সঙ্গে তুলনা করুন।)

(১২) "We should always be trying to find out not in what we differ from other people but in what we agree with them."—*Ruskin*.

আমাদের সর্ব্বদা চেষ্টা করিতে হইবে যে অন্যান্য লোকের সহিত কোন্ কোন্ বিষয়ে আমাদের একমত রহিয়াছে। অন্য লোকের সঙ্গে আমাদের মতের কোথায় পার্থক্য আছে, তাহা বাহির করিবার জন্য আমরা চেষ্টা করিব না। এই কথা মনে রাখিয়া কার্য্য করিলে বিভিন্ন দল, সঙ্ঘ বা রাজনৈতিক প্রতিষ্ঠানগুলির মধ্যে যে একতার অভাব দেখা যায়, তাহা দূরীভূত হইবে।

(১৩) "Be cautious of believing ill, but more cautious of reporting it."

কোন কুকথা শুনিলে তাহা খুব সতর্ক হইয়া বিশ্বাস করিবে অর্থাৎ সহজে বিশ্বাস না করাই ভাল। কিন্তু ঐ কথা অন্যের নিকট বলা সম্বন্ধে অধিকতর সতর্ক থাকিতে হইবে অর্থাৎ সে কথা অন্যের নিকট বলা মোটেই উচিত নহে। মোট কথা হইল, অসৎ কথায় বিশ্বাস করিলে ঐ অসৎ কথা দ্বারা নিজের চরিত্র প্রভাবান্বিত হয়। অসৎ কথা প্রচার করিলে নৈতিক আবহাওয়া কলুষিত হয়। তাহাতেও নিজের চরিত্রের অবনতি ঘটে।

(১৪) "A very great part of the mischiefs that vex the world arises from words."—*Edmund Burke*.

পৃথিবীতে যে সকল অশান্তিজনক এবং উদ্বেগজনক বিষয় সময় সময় ঘটিয়া থাকে, তাহার অধিকাংশই "কথা" দ্বারা সৃষ্ট হয়। সুতরাং

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কথা কম বলিতে হইবে, অন্ততঃ তুলনামূলক কথা এবং পরের দোষ দেখাইয়া যে সকল কথা বলা হয়, তাহা একেবারে বন্ধ করিতে হইবে।

(১৫) "A candle that wont shine is one room, is very unlikely to shine in another".

কোন মোমবাতি যাহা এক ঘরের ভিতরে আলো বিতরণ করিবে না অর্থাৎ জ্বলিবে না, তাহা অন্য ঘরে জ্বলিবে, ইহা প্রায় অসম্ভব। যে ব্যক্তি তাঁহার কার্য্য দ্বারা তাঁহার সংসারে পিতামাতা ভাইবোন, এমন কি পরিবারের পোষা বিড়াল কুকুরটিকে সুখী করিতে না পারে, সে অন্য কর্ম্মস্থলে যে সুফল উৎপাদন করিবে, তাহার সম্ভাবনা খুব কম।

(১৬) "When you find yourself overpowered, as it were, by melancholy, the best way is to go out and do something kind to somebody or other."

যখনই তুমি কোন দুশ্চিন্তার দ্বারা অভিভূত হইয়া বিমর্ষ হইয়া পড়, তখন আত্মোদ্ধারের শ্রেষ্ঠ উপায় হইল, তৎক্ষণাৎ অন্যের কোন প্রকার উপকার বা মঙ্গল সাধনের কার্য্যে আত্মনিয়োগ করা।

(১৭) "Count that day lost whose low descending sun
Views from thy hand no worthy action done."

যে দিনের অস্তগামী সূর্য্য তোমার হস্ত দ্বারা কোন মূল্যবান কার্য্য করা না দেখে, সেই দিন বৃথা ব্যয়িত হইয়াছে বলিয়া মনে করিতে হইবে। সুতরাং প্রত্যহ অন্ততঃ একটি উচ্চ শ্রেণীর কার্য্য করিতে হইবে। তাহা হইলেই জীবনে বহু সৎকার্য্য সাধিত হইবে এবং জীবন সার্থক হইবে।

(১৮) "Shun idleness. It is the rust that attaches itself to the most brilliant metals."—*Voltaire.*"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অলসতা পরিত্যাগ কর। সর্ব্বাপেক্ষা উজ্জ্বল ধাতুতে মরিচা পড়িলে সেই ধাতু যেমন নষ্ট হইয়া যায়, তেমনই অলসতা মনুষ্য জীবনকে মূল্যহীন করিয়া ফেলে।

(১৯) More things are wrought by prayers than the world dreams of."—*Tennyson.*

পৃথিবীর মানুষ যাহা স্বপ্নেও ভাবিতে পারে না, তাহা অপেক্ষা অনেক কঠিন কার্য্য প্রার্থনা দ্বারা সাধিত হয়। বাস্তবিক পক্ষে প্রার্থনার ফল অসীম, অসম্ভবকে সম্ভব করিয়া তোলা যায়।

(২০) "Kind words do not cost much; but they accomplish much. They make other people good-natured."—*Pascal.*

সহানুভূতিব্যঞ্জক কথাতে কোন খরচ নাই, কিন্তু তাহা দ্বারা অনেক কার্য্য সাধন করা যায়। সহৃদয় বাক্য অন্য লোককে সচ্চরিত্র করে। বাস্তবিক পক্ষে মিষ্টি কথা ও সহানুভূতি প্রদর্শন দ্বারা দুর্জ্জনকে সজ্জন করা যায়। সুতরাং সমাজের পক্ষে ভদ্র ও মিষ্টভাষী লোক অধিকতর উপকারী।

(২১) "The life of self-control is not grieous but joyous, when we become accustomed to it."

আত্ম-শাসকের জীবন কষ্টের জীবন নহে; উহা আনন্দের জীবনে পরিণত হয়, যখন আমরা সেই শাসনে অভ্যস্ত হইয়া পড়ি। বাস্তবিক পক্ষে আনন্দ ও নিরানন্দ একটা আপেক্ষিক কথা। অভ্যাস দ্বারা মনকে নিয়ন্ত্রিত করিতে পারিলে সর্ব্বদাই আনন্দ পাওয়া যায় এবং একটা বিরাট শান্তি অনুভব করা যায়। ভোগের জীবন অপেক্ষা নিবৃত্তির জীবন অনেক বেশী সুখের হইয়া থাকে।

(২২) "Nobleness of character is nothing but steady love of good and steady scorn of evil."

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চরিত্রের মাহাত্ম্য আর কিছুই নহে—যাহা ভাল তাহার প্রতি দৃঢ় ও স্থির আকর্ষণ এবং যাহা মন্দ, তাহার প্রতি ভীষণ ও স্থায়ী ঘৃণা।

(২৩) "Power itself has not one-half the might of gentleness."

ভদ্র ব্যবহার বা মিষ্ট ব্যবহারের যে শক্তি, ক্ষমতাদৃপ্ত ব্যবহারের তাহার অর্দ্ধেক শক্তিও নাই। প্রকৃতপক্ষে ক্ষমতা দেখাইয়া অধীনস্থ লোক দ্বারা বা অন্য লোক দ্বারা যে কার্য্য করা যায়, মিষ্ট ব্যবহার করিয়া তাহাদের নিকট হইতে অনেক বেশী কার্য্য আদায় করা যায়।

(২৪) "Undertake some labour that the devil may find thee always occupied."

সর্ব্বদা কোনও পরিশ্রমের কার্য্য করিবে যেন শয়তান আসিয়া তোমাকে সর্ব্বদাই ব্যাপৃত দেখে। চুম্বক কথা হইল, সর্ব্বদা যিনি কাজ করেন, কুচিন্তা তাঁহার ভিতরে প্রবেশ করিতে পারে না।

(২৫) "Take care of the little things; the more mighty matters will be likely to be well done."

ছোট ছোট বিষয়েও সতর্কতার সহিত কার্য্য করিও। ইহাতে যে অভ্যাস হইবে, সেই অভ্যাসের সাহায্যে বৃহৎ কার্য্যও সুন্দরভাবে করিতে পারিবে।

(২৬) "It is never too late for penitence and atonement."

অনুশোচনা এবং অনুতাপ জীবনে যখনই আসে, তখনই ভাল। বিলম্বে আসিলেও মন্দ নহে। তবে অন্যায় কার্য্যের অনুশোচনা যত শীঘ্র আসিবে ততই ভাল।

(২৭) "Do not pray for easy lives. Pray to be stronger."

আরামে জীবন অতিবাহিত করিতে পার, তজ্জন্য প্রার্থনা করিও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

না। পূর্ব্বাপেক্ষা দৈহিক ও মানসিক শক্তিতে অধিকতর শক্তিমান হওয়ার জন্য প্রার্থনা করিবে। বাস্তবিক পক্ষে আরামে যাঁহারা জীবন যাপন করিতে চান, তাঁহারা সমাজের পক্ষে অনিষ্টকারী।

(২৮) "Habit is a cable. We weave a thread of it every day and at last we cannot break it."

অভ্যাস একটি দৃঢ় রজ্জু বিশেষ। ইহার প্রত্যেক গাছি সূতা আমরা প্রত্যহ প্রস্তুত করি। উহা আমরা অবশেষে ভাঙিতে পারি না। সত্য সত্যই যে কোন কু-অভ্যাস (দৈহিক বা মানসিক), তাহা সর্ব্বপ্রথমই অত্যন্ত কঠোরতার সহিত ধ্বংস করিতে হইবে। একদিন বা এক মুহূর্ত্ত প্রশ্রয় দিলে সেই অভ্যাস বর্জ্জন করা অত্যন্ত কঠিন হইয়া পড়ে।

(২৯) "There is not time enough in the year if you will do two things at a time."

যদি একই সময়ে দুইটি কার্য্য করিতে চেষ্টা করা হয়, তাহার ফল হইবে যে কোনটি কার্য্যই সমাপ্ত হইবে না। সুতরাং সমস্ত বৎসর ব্যাপিয়া বৃথা শক্তি ক্ষয় করা হইবে। এই বাক্যের ভাব হইল যে, যখন যে কার্য্য করা যায়, তাহার উপর ষোল আনি দৈহিক ও মানসিক শক্তি প্রয়োগ করা উচিত। তাহা হইলে অল্প সময়েই ঐ কার্য্য সম্পন্ন হইবে। সুতরাং অন্যান্য কার্য্যের জন্যও সময়ের অভাব হইবে না।

(৩০) 'Put duty always before pleasure ;
Never reverse this order".

কর্ত্তব্যকে ক্ষণিক আনন্দের অগ্রে স্থান দিবে। কখনও এই পর্য্যায়ের ব্যতিক্রম করিবে না,—যেমন কাল কলেজের পরীক্ষা; সন্ধ্যাবেলা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিকটেই জলসা। জলসাটা আর ত ভবিষ্যতে পাওয়া যাইবে না, ইহা মনে করিয়া পড়া বন্ধ করিয়া জলসা উপভোগ করা অন্যায়।

(৩১) "Nothing is more precious than time. Those who mis-spend it, are the greatest of all prodigals".

সময় অপেক্ষা অধিকতর মূল্যবান কিছুই নাই। যাঁহারা সময়ের অপব্যবহার করেন, তাঁহাদের অপেক্ষা অধিকতর অমিতব্যয়ী আর কেহ নাই।

(৩২) "Despise not anything because it is small. A gem is never bulky."

ক্ষুদ্র বলিয়া কোন কার্য্যকে অশ্রদ্ধা করিবে না। মণিমুক্তা কখনও বৃহৎ হয় না। ইহার ভাবার্থ এই যে, ছোট ছোট সৎকার্য্য প্রত্যহ অন্ততঃ একবার করিলেও বৎসরে ৩৬৫টি সৎকার্য্য করা হয় এবং হয়ত ৩৬৫টি দুর্দ্দশাগ্রস্ত লোক উপকৃত ও সুখী হইবে। এই সহৃদয়তার স্রোত প্রবাহিত থাকিলে মানুষের জীবনের মূল্য ক্রমশঃ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া অতি সাধারণ ব্যক্তিকেও মহামানবে পরিণত করিতে পারে।

(৩৩) "True politeness simply consists in treating others just as you love to be treated yourself."

তুমি যে প্রকার অন্যের দ্বারা আচরিত হইতে চাও, অন্য সকলের সঙ্গে ঠিক সেই প্রকার আচরণ করাই হইল প্রকৃত শিষ্টতা।

(৩৪) "An act of courtesy has not seldom had results far beyond that which we should have thought possible".

শিষ্ট ব্যবহার দ্বারা যে ফল পাওয়া সম্ভবপর বলিয়া মনে হয়, তাহা হইতে অনেক বেশী পাওয়া যায় না, এরূপ কদাচিৎ ঘটে। উক্তিটির ভাব হইল যে, শিষ্ট আচরণ দ্বারা সর্ব্বদাই আশাতীত ফল পাওয়া যায়। সুতরাং

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমাদের কর্কশ বাক্য ও ক্রোধজনক ব্যবহার সম্পূর্ণরূপে পরিত্যাগ করিয়া শুধু শিষ্ট ব্যবহার, (অর্থাৎ রুক্ষ কথা বর্জ্জন ও বিনয়সূচক ব্যবহার) অভ্যাস করিতে হইবে। তাহা হইলেই বহুপ্রকারের অশান্তি দূরীভূত হইয়া পরিবারে, সমাজে ও রাষ্ট্রে শান্তি পুনরায় প্রতিষ্ঠীত হইবে।

(৩৫) "Small kindness, small courtseys, small considerations habitually practised, give a greater charm to the character than the display of great talents and accomplishments".

উচ্চশ্রেণীর প্রতিভা ও কৃতকার্য্যতার প্রদর্শন অপেক্ষা ছোট ছোট দয়ার কার্য্য, ছোট ছোট শিষ্ট ব্যবহার এবং ছোট ছোট বিষয়ে পরের প্রতি বিবেচনা প্রদর্শন করায় চরিত্রের মাহাত্ম্য অধিকতর প্রকাশিত হয়। অর্থাৎ বৃহৎ কার্য্য সাধন অপেক্ষা দয়া, শিষ্টতা ও পরের প্রতি বিবেচনা সমাজের পক্ষে অধিকতর উপকারী।

(৩৬) "Take care lest thou appear to be what thou art not".

বিশেষ সতর্ক থাকিবে যেন তোমার ব্যবহার দ্বারা তোমাকে, তুমি প্রকৃত যাহা নহে, সেইরূপ লোকে মনে না করে। অর্থাৎ জাঁকের পোষাক পরিয়া মোটর গাড়ী চড়িয়া ও বিবিধ বাক্-আড়ম্বর করিয়া নিজের বৈষয়িক অভাবকে ও চরিত্রের ক্ষুদ্রতাকে ঢাকিয়া রাখার চেষ্টা করিবে না। কেননা তুমি ঠক ও প্রতারকের কার্য্য করিয়া নিজের মনুষ্যত্বের হানি করিলে—সুতরাং উদাহরণ দ্বারা সমাজের ক্ষতিসাধন করিলে।

(৩৭) "We are rewarded not according to the results, but according to the sincerety and beauty of our motives".

আমাদের কার্য্যের ফল অনুসারে আমরা পুরস্কৃত হই না,—আমাদের উদ্দেশ্যের সরলতা ও সৌন্দর্য্য দ্বারা আমরা পুরস্কৃত হইয়া থাকি।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অর্থাৎ উদ্দেশ্য যদি সাধু হয় এবং প্রণালীটিও যদি সরল হয়, তাহা হইলে কার্য্যে সফলতা লাভ হইবেই।

সাধিত কার্য্য যতই বড় হউক না কেন, উহা যদি কুটিল ও জটিল প্রণালী অবলম্বন করিয়া সাধন করা হইয়া থাকে, তবে তাহা সমাজের পক্ষে অহিতকর, কেননা ঐ বৃহৎ কার্য্য দ্বারা যে উপকার হইল, তদপেক্ষা বেশী ক্ষতি হইল অসরল উদাহরণ দ্বারা। কেননা মন্দ জিনিষই সহজে আমাদিগকে সংক্রামিত করে।

———

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আত্ম-শিক্ষা

পরিশিষ্ট

সূচীপত্র

নিবেদন পৃষ্ঠা

১ স্বর্ণের বিশুদ্ধতা পরীক্ষা ১৩০

২ যত মত, তত পথ ১৩১

৩ নারীর কর্ম্মক্ষেত্র ও আদর্শ ১৩৬

৪ নারীর কর্ত্তব্য সমস্যা ১৩৯

৫ নারীজাতির সম্মান ও সহশিক্ষা ১৪৩

৬ চিরকৌমার্য্য ও জন্মনিয়ন্ত্রণের কথা ১৪৮

৭ বিবাহের পাত্র পাত্রী নির্ব্বাচন ১৫১

৮ গনোরিয়া ও উপদংশের কথা ১৫৪

৯ পাগলের উক্তি (ক) ১৫৮

[একাদশ প্রকার নূতন ট্যাক্সের প্রস্তাব]

১০ পাগলের উক্তি (খ) ১৬৩

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পরিশিষ্ট

নিবেদন (১)—স্বর্ণের বিশুদ্ধতা পরীক্ষা

আর্কিমিদিসের আবিষ্কৃত প্রণালী অনুযায়ী তৈয়ারী অলঙ্কারের সোনার বিশুদ্ধতা নিম্নলিখিতরূপে পরীক্ষা করা যায়। খাদ মিশাইয়া যে সোনা অলঙ্কার প্রস্তুতের জন্য স্বর্ণকারের নিকট দেওয়া হয়, তাহার কতটুকু নমুনা গ্রাহকের নিকট থাকে। উহাকে **চাস্‌নী** বলে। এই চাস্‌নী টুকুকে সূক্ষ্ম তুলাদণ্ডে মাপিতে হইবে। পরে ঐ চাস্‌নীকে অতি সূক্ষ্ম সূতা দ্বারা তুলাদণ্ডের একপ্রান্ত হইতে ঝুলাইয়া একটি জলপূর্ণ পাত্রের মধ্যে নিমজ্জিত করিয়া পুনরায় উহার ওজন বাহির করিতে হইবে। মনে করা যাক, প্রথম ওজন হইল ৯½ গ্রেণ এবং দ্বিতীয় ওজন হইল ৯ গ্রেণ। এই ওজন দুইটির তফাৎ হইল ৯½ − ৯ = ½ গ্রেণ। এই ½ দ্বারা প্রথম ওজন (৯½) কে ভাগ করিয়া পাওয়া গেল ১৯। সুতরাং আমরা বুঝিলাম যে, আমার প্রদত্ত সোনা জল হইতে ১৯ গুণ ভারী।

যে অলঙ্কার আমি স্বর্ণকার হইতে প্রাপ্ত হইব, তাহাও আমি ২ বার ওজন করিব,—একবার সাধারণভাবে, আর একবার উহা সূক্ষ্ম সূতা দ্বারা তুলাদণ্ডের এক প্রান্ত হইতে ঝুলাইয়া জলপূর্ণ পাত্রে নিমজ্জিত রাখিয়া। প্রথম ওজনকে (৫ ভরি ১৫ আনিকে) প্রথম ও দ্বিতীয় ওজনের পার্থক্য (৫৸৶০—৫৷৵০ আনি) ।⁄০ আনি দ্বারা ভাগ করিতে হইবে। অলঙ্কারে যদি কোন পান (যাহা সাধারণতঃ তামা কিংবা রূপা) ব্যবহৃত না হইয়া থাকে, তবে এই ভাগফল ১৯ হইবে। কম হইলে বুঝিতে হইবে যে প্রদত্ত সোনায় তামা কিংবা দস্তা কিংবা রূপা মিশান হইয়াছে। প্রকৃত পক্ষে এই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভাগফল ১৯ অপেক্ষা ঈষৎ বেশী হইয়া থাকে। কারণ, অলঙ্কার প্রস্তুত করিতে কর্ম্মকারগণ সোনাকে হাতুড়ি দ্বারা পিটায়। ইহাতে অলঙ্কারের সোনা চাস্‌নীর সোনা হইতে ঈষৎ ভারী হয়।

নিবেদন (২)—যত মত, তত পথ

আমাদের দেশের একজন সাধক তাঁহার ইষ্টদেবকে সম্বোধন করিয়া বলিয়াছেন—রুচির বৈচিত্র্যবশতঃ মানুষ যে পথেই গমন করুক না কেন, সকলেরই লক্ষ্য বা গম্যস্থান তুমি। কোন নদী ঋজুগামিনী, কোন নদী বা কুটিলগামিনী; কিন্তু উহারা সোজা পথেই চলুক, আর আঁকা-বাঁকা ভাবেই চলুক, উহাদের লক্ষ্যস্থান একমাত্র সমুদ্র।

'রুচীনাং বৈচিত্র্যাদৃজুকুটিলনানাপথজুষাং
নৃণামেকো গম্যস্ত্বমসি পয়সামর্ণব ইব' ॥

এই যে সমন্বয়ের বাণী, ইহাই তো ভারতের অন্তরাত্মার বাণী। এ যুগে রামকৃষ্ণ পরমহংস দেব সাধনার দ্বারা এই বাণীর সত্যতা উপলব্ধি করিয়া বলিয়াছিলেন—'যত মত, তত পথ'। আমরাও এ কথা বিশ্বাস করি যে, আপাতদৃষ্টিতে এক ধর্ম্মের সঙ্গে অপর ধর্ম্মের যত পার্থক্যই থাকুক না কেন, সকল ধর্ম্মই আত্মোপলব্ধি বা ঈশ্বরোপলব্ধির বিভিন্ন উপায় মাত্র। যাহারা ধর্ম্মান্ধ, তাহারা ধর্ম্মের বাহ্য অনুশাসনের উপর জোর দেয় এবং স্বীয় ধর্ম্মের তাৎপর্য্য গ্রহণ করিতে পারে না; তাই তাহারা যুগে যুগে নর-রক্তপাতে জননী বসুন্ধরাকে কলঙ্কিত করে। অত্যন্ত ক্ষোভের বিষয় এই যে, এ যুগেও আমাদের দেশে এরূপ ধর্ম্মান্ধদের অভাব নাই, যাহারা চতুর্দ্দিকে বিদ্বেষের বিষবাষ্প ছড়াইয়া পৃথিবীর আকাশ বাতাস কলুষিত করিয়া তুলিতেছে।

আমরা বলিয়াছি, হিন্দুধর্ম্ম প্রধানত তিনটি বিশ্বাসের উপর প্রতিষ্ঠিত—ভগবানে বিশ্বাস কর্ম্মফলে বিশ্বাস ও জন্মান্তরে বিশ্বাস। সকলেই জানেন,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভগবানে বিশ্বাসের উপর পৃথিবীর প্রায় সকল ধর্ম্মই প্রতিষ্ঠিত। বুদ্ধদেব ঈশ্বর সম্বন্ধে নীরব ছিলেন বটে; কিন্তু তিনি কর্ম্মকেই ঈশ্বরের স্থানে প্রতিষ্ঠিত করিয়াছেন। 'ধর্ম্মপদে' বলা হইয়াছে—"পাপ কর্ম্ম হইতে বিরত থাকা, শুভ ও কল্যাণকর কর্ম্মের অনুষ্ঠান করা এবং স্বীয় চিত্তকে বিশুদ্ধ ও নির্ম্মল রাখা, ইহাই বুদ্ধের অনুশাসন।" 'মানুষ স্বয়ং পাপাচরণ করে এবং তাহার জন্য নিজেরাই দুঃখ ভোগ করে; যে পাপ করে না, সে পবিত্র থাকে। সুতরাং মানুষের শুদ্ধি ও অশুদ্ধি, তাহার কৃত কর্ম্ম, চিন্তা ও বাক্যের উপর নির্ভর করে। একজন কখনও অপরকে শুদ্ধ বা নির্ম্মল করিতে পারে না। বৌদ্ধ ধর্ম্মে অবশ্য কর্ম্মফলবাদ ও জন্মান্তরবাদ স্বীকৃত হইয়াছে। কিন্তু বুদ্ধদেব ঈশ্বরের সম্পর্কে কোন কথা বলেন নাই, কারণ, তিনি মনে করিতেন—মানুষ যদি কায়মনোবাক্যে শুদ্ধ ও মৈত্রীভাবনায় প্রতিষ্ঠিত হয়, তাহা হইলেই সে লক্ষ্যস্থানে পৌঁছিতে পারিবে। সাম্য, মৈত্রী, করুণা, কায়মনোবাক্যে পবিত্রতা—এইগুলিই বৌদ্ধ ধর্ম্মের মূল কথা।

পারস্যের ধর্ম্মগুরু জরথুস্ত্রও চিত্তশুদ্ধি বা পবিত্রতার উপর বিশেষ জোর দিয়াছেন। তিনি বলিয়াছেন—সচ্চিন্তা, সৎকার্য্য ও সাধু বাক্যের দ্বারা আপনাকে নির্ম্মল কর। ইহাদের নিকট হইতে কখনও দূরে সরিয়া যাইও না। পারসিক ধর্ম্মের আর একটি মূল কথা—ভগবানে বিশ্বাস, তাঁহার প্রিয়-কর্ম্ম সাধন ও তাঁহার নিকট কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন। জরথুস্ত্র বলেন—ঈশ্বর তোমাদের নিকট শুধু দুইটি জিনিষ চাহেন; প্রথমতঃ তোমরা সর্ব্বদা পাপকর্ম্ম হইতে বিরত থাকিবে, দ্বিতীয়তঃ ঈশ্বরের করুণা যে তোমাদের উপর অজস্র ধারে বর্ষিত হইতেছে, ইহা বিশ্বাস করিবে এবং সর্ব্বদা তাঁহার নিকট কৃতজ্ঞ থাকিবে।

পৃথিবীতে আরও তিনটি প্রধান ধর্ম্মমত রহিয়াছে—ইহুদীধর্ম্ম, খ্রীষ্টধর্ম্ম ও ইসলাম ধর্ম্ম। এই সকল ধর্ম্মমতের মধ্যে অনেক বিষয়ে সাদৃশ্য আছে। ঈশ্বরে বিশ্বাস ও তাঁহার প্রিয়-কার্য্য-সাধনই এই সকল ধর্ম্মের মূল কথা।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আবার এই ত্রিবিধ ধর্ম্মের কোনটিতেই জন্মান্তরবাদ স্বীকৃত হয় নাই, কিন্তু কর্ম্মফলবাদ আংশিকভাবে স্বীকৃত হইয়াছে।

প্রভু ঈশার বাণী সমূহের একটি প্রধান বৈশিষ্ট্য এই যে, তিনি আচার-অনুষ্ঠানমূলক ইহুদীধর্ম্মকে অন্তর্মুখী করিয়াছিলেন। প্রাচীন ইহুদী ধর্ম্মের প্রধান দুইটি অনুশাসন এই—নরহত্যা করিবে না, ব্যভিচার করিবে না। কিন্তু প্রভু ঈশা বলিয়াছেন, 'যে তাহার ভ্রাতার প্রতি হিংসা বা বিদ্বেষ ভাব পোষণ করে, সেও হত্যার অপরাধে অপরাধী'। 'যে সকাম ভাবে কোন নারীর দিকে দৃষ্টিপাত করে, সেও অন্তরে ব্যভিচারে লিপ্ত হয়'। খ্রীষ্ট এই ভাবেই ইহুদী জাতিকে শিখাইলেন, 'ধর্ম্ম বাহ্য অনুষ্ঠানে নহে, অন্তরের পবিত্রতায়'।

আর একটি দিক দিয়াও তিনি ইহুদীধর্ম্মের সংস্কার সাধন করেন। প্রাচীন ইহুদীরা বিশ্বাস করিতেন—'আমরা ভগবানের বিশেষ অনুগৃহীত জাতি; সুতরাং বিধর্ম্মীদের সঙ্গে যুদ্ধে আমরা সর্ব্বদাই জয়যুক্ত হইব'। প্রভু ঈশা উদাত্ত কণ্ঠে প্রচার করিলেন, 'ঈশ্বরের চক্ষে সকলেই সমান; অতএব জাতি-ধর্ম্ম-সম্প্রদায় নির্ব্বিশেষে, তোমার প্রতিবেশীকে আত্মবৎ ভালবাসিবে'। সুতরাং খ্রীষ্টধর্ম্মের মূল কথা এই—তোমাদের স্বর্গস্থ পিতা যিনি, তাঁহাকে ভালবাসিবে এবং তোমাদের প্রতিবেশীর প্রতি আত্মবৎ ব্যবহার করিবে।

কিন্তু খ্রীষ্টধর্ম্ম আরও কয়েকটি নীতির উপর প্রতিষ্ঠিত। তন্মধ্যে একটি প্রধান নীতি এই—প্রত্যেক মানুষ যেন স্বীয় পাপকার্য্যের জন্য অনুতপ্ত হয়। তাহা হইলে ইহার মধ্য দিয়াই আমরা নব জন্ম লাভ করিতে পারি। মানুষের জীবনে যত দিন এই নবজন্ম-লাভের শুভ লগ্ন না আসে, তত দিন সে স্বর্গরাজ্যে প্রবেশের (অর্থাৎ পূর্ণতা লাভের) অধিকারী হয় না। তাই ঈশা বলিয়াছেন—Unless you are born again, you cannot enter into the kingdom of Heaven.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

খ্রীষ্টধর্ম্মে জন্মান্তরবাদ স্বীকৃত হয় নাই বটে; কিন্তু যে সনাতন, উদার ও সার্ব্বভৌমিক নীতি সমূহের উপর ইহা প্রতিষ্ঠিত, তাহা সকলেরই অন্তর স্পর্শ করে। বুদ্ধদেবের মত ঈশাও অহিংসা, ক্ষমা ও প্রেমের মহিমা প্রচার করিয়াছেন। ভগবানকে ভালবাসিতে হইলে যে সমগ্র মানব জাতিকে ভালবাসিতে হইবে, ইহা ইসলাম ধর্ম্মেরও নির্দ্দেশ। ইস্‌লামে ধর্ম্মযুদ্ধের নির্দ্দেশ থাকিলেও এ কথাও সুস্পষ্টভাবে বলা হইয়াছে যে, আত্মসংযমে জয়লাভই শ্রেষ্ঠ ধর্ম্মযুদ্ধ। যাহা হউক, আমরা প্রভু ঈশার কয়েকটি বাণী এখানে উদ্ধৃত করিতেছি, যাহা পালন করিলে মানব মাত্রেরই কল্যাণ হইবে। আজ ইউরোপ ও আমেরিকার অধিবাসীরা যদি সত্যই ঈশার বাণী পালন করিতেন, তাহা হইলে সাম্রাজ্যবাদ ও পররাজ্য-লোলুপতা সেই সকল দেশ হইতে তিরোহিত হইত। ঈশা বলিয়াছেন:—ধন্য তাঁহারা, যাঁহারা কৃত-কর্ম্মের জন্য অনুতপ্ত হন; কারণ তাঁহারা সান্ত্বনা পাইবেন।

"ধন্য তাঁহারা, যাঁহারা সত্য ও ন্যায়ের প্রতিষ্ঠার জন্য লাঞ্ছিত ও নির্য্যাতিত হন; কারণ, স্বর্গরাজ্য তাঁহাদেরই।

"তোমরা প্রাচীন অনুশাসন শ্রবণ করিয়াছ,—প্রতিবেশীকে ভালবাসিবে ও প্রীতির চক্ষে দেখিবে, আর শত্রুকে ঘৃণা করিবে।" কিন্তু তোমাদের প্রতি আমার নির্দ্দেশ এই—"শত্রুকেও ভালবাসিবে; তোমাদের উদ্দেশ্যে যাঁহারা অভিশাপ বাণী বর্ষণ করে, তাঁহাদিগকেও প্রতিদানে আশীর্ব্বাদ করিবে; যাঁহারা তোমাদিগকে বিদ্বেষ করে, তাঁহাদিগেরও কল্যাণ সাধন করিবে; যাঁহাদের আচরণে তোমাদের প্রতি ঘৃণা প্রকাশ পায় এবং যাঁহারা তোমাদের উৎপীড়ন করেন, তাঁহাদের মঙ্গলের জন্যও ঈশ্বরের নিকট প্রার্থনা করিবে, যাহাতে তোমরা ত্রিদিববাসী পরম পিতার যোগ্য সন্তান হইতে পার; কারণ, তিনি পাপী পুণ্যবান সকলের উপরেই সমভাবে সূর্য-কিরণ বিকিরণ করেন, সকলের জন্যই মেঘ হইতে জলধারা বর্ষণ করেন।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

"ধন্য তাঁহারা, যাঁহাদের অন্তর করুণায় পূর্ণ; কারণ, তাঁহারা ঈশ্বরের করুণা লাভ করিবেন।"

"ধন্য তাঁহারা, যাঁহারা পৃথিবীতে শান্তি স্থাপন করেন; কারণ তাঁহারা 'ঈশ্বরের সন্তান' বলিয়া অভিহিত হইবেন।"

"মনে কর, তুমি দেবতার উদ্দেশ্যে পূজার দ্রব্য লইয়া মন্দিরে উপস্থিত হইয়াছ, এমন সময়ে তোমার হঠাৎ মনে পড়িয়া গেল, তুমি তোমার কোন ভ্রাতার প্রতি অন্যায় আচরণ করিয়াছ। যদি কখনও এরূপ হয়, তাহা হইলে পূজার দ্রব্য মন্দিরে রাখিয়া ফিরিয়া যাও; সর্ব্বপ্রথম তোমার ভ্রাতার সহিত প্রীতির বন্ধনে যুক্ত হও; তারপর মন্দিরে আসিয়া পূজার দ্রব্য দেবতাকে নিবেদন করিও।"

"যাহারা ভণ্ড, তাহারা যেমন লোক দেখাইয়া প্রার্থনা করে, তোমরা কখনও সেরূপ করিও না। রুদ্ধদ্বার কক্ষের ভিতর বসিয়া তোমরা প্রার্থনা করিবে।" (রামকৃষ্ণ পরমহংসদেব বলিতেন, ধ্যান করিবে মনে, কোণে আর বনে।)

"কেহই একই সঙ্গে দুই জন প্রভুর সেবা করিতে পারে না।…তোমরাও যুগপৎ ধনসেবা ও ঈশ্বরের আরাধনা করিতে পার না।"

বাস্তবিক খ্রীষ্টধর্ম্ম এইরূপ কতকগুলি সার্ব্বজনীন নীতির উপর প্রতিষ্ঠিত; এই সকল নীতি যে দিন মানুষের জীবনে প্রতিষ্ঠিত হইবে, একমাত্র সেই দিনই পৃথিবীতে শান্তি স্থাপিত হইবে। কোন বাহিরের চুক্তি কোন দিন পৃথিবীতে শান্তি স্থাপন করিতে পারে নাই; জাতি সঙ্ঘ বা রাষ্ট্রপুঞ্জ-প্রতিষ্ঠান এ বিষয়ে ব্যর্থ হইয়াছে। সুতরাং আমাদের দৃঢ় বিশ্বাস এই যে, একমাত্র ধর্ম্মই সমগ্র মানবজাতিকে মহাপ্রলয়ের পথ হইতে রক্ষা করিতে পারে। ধর্ম্মই মানুষের সমাজ ও রাষ্ট্রকে ধারণ করিয়া লোকস্থিতির সহায়তা করে; ধর্ম্ম ভিন্ন মানুষের কল্যাণের আর দ্বিতীয় পন্থা নাই। তবে আমাদের সর্ব্বদা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মনে রাখিতে হইবে যে ধর্ম্মের প্রধান অঙ্গ হইল আভ্যন্তরিক; বাহ্যিক অনুষ্ঠান ধর্ম্মের গৌণ অঙ্গ।

নিবেদন (৩)—নারীর কর্ম্মক্ষেত্র ও আদর্শ

নর ও নারীর মধ্যে আকার, গঠন, স্বভাব ও প্রবৃত্তি সম্বন্ধে বিশেষ পার্থক্য রাখিয়া প্রকৃতি (Nature) এই দুই শ্রেণীর জীব সৃষ্টি করিয়াছেন। সুতরাং নর ও নারীর কর্ম্মক্ষেত্র বিভিন্ন হওয়াই সচেতন প্রকৃতি বা ভগবানের অভিপ্রেত। নারী গর্ভে সন্তান ধারণ করেন, নর তাহা পারেন না। নারীর জীবন এই মাতৃত্বের জন্যই ধন্য। আমেরিকার কবি Watt Whitman লিখিয়াছেন—

"And I say, it is as great to be a woman as to be man
And I say, there is nothing greater than the mother of man."

অর্থাৎ "আমি বলিতেছি যে, নরের মতই নারীর জীবনও মহৎ এবং ধন্য; আমি বলিতেছি যে, মানুষের মা হওয়া অপেক্ষা বড় জিনিষ আর কিছু নাই।" সুতরাং নারীর জীবনের আদর্শ হওয়া উচিত মাতৃত্ব। গর্ভাবস্থায় নারী তাঁহার রক্ত মাংসের দ্বারা সন্তানের দেহ বর্দ্ধিত করেন। সন্তান যখন শিশু থাকে, তখন নিজে না খাইয়া সন্তানকে খাওয়ান এবং নিজ দেহের রক্ত স্তন্যদুগ্ধ আকারে সন্তানকে খাওয়াইয়া তাহাদের জীবন রক্ষা করেন। এত বড় ত্যাগের জন্যই মাতৃত্বের আসন অতি উর্দ্ধে।

নারী স্বভাবতই নম্র, লজ্জাশীলা এবং দয়ামায়া কোমল বৃত্তিগুলি তাঁহাদের স্বভাবতই প্রবল। সুতরাং নারী এমন বিষয়ে নিজের কর্ম্মক্ষেত্র নির্ব্বাচন করিবেন, যাহাতে কোমলতা, স্নেহ, দয়া, মায়া প্রভৃতি সুকোমল বৃত্তিগুলি প্রয়োগ করা প্রয়োজন হইতে পারে এবং এমন স্থানে কর্ম্ম করিবেন, যে স্থানে নারী-চরিত্রের প্রধান বিশেষত্ব লজ্জাশীলতা ক্ষুণ্ণ বা নষ্ট না হয়। এই জন্যই পরিবারের আভ্যন্তরিক বিষয়গুলির ব্যবস্থা করা নারীর প্রধান কর্ম্ম হওয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উচিত এবং গৃহ-সংসারই নারীর যোগ্য কর্ম্মক্ষেত্র বলিয়া কথিত হয়। ইহা ছাড়া, দরিদ্র-সেবা, নারীজাতির উন্নতি কল্পে সংঘ-গঠন ও তাহার পরিচালনা নারীর উপযুক্ত কর্ম্মক্ষেত্র, সন্দেহ নাই। পুরুষ দৃঢ়দেহ, পরিশ্রমী, সহিষ্ণু ও সাহসী; তজ্জন্য অর্থ-উপার্জ্জনে অধিকতর সমর্থ। কাজেই পুরুষ অর্থ উপার্জ্জন করিয়া আনিবে এবং স্ত্রী অর্থ সতর্কভাবে মিতব্যয় করিয়া সংসার যাত্রা নির্ব্বাহ করিবে, ইহাই এ দেশের প্রথা এবং প্রাচীন যুগ হইতে এই প্রথা সমাজে চলিয়া আসিতেছে। এই যে নর নারীর একত্র হইয়া পরস্পরের সুখ, দুঃখ ও স্বার্থ অভিন্ন মনে করিয়া জীবনযাত্রা নির্ব্বাহ করা, ইহাতে সুখ শান্তি বেশী হয় বলিয়াই শাস্ত্রে লিখিত আছে ঃ—

"যাবন্ন বিন্দতে জায়াং তাবদর্দ্ধো ভবেৎ পুমান্।"

অর্থাৎ যে পর্য্যন্ত দার-গ্রহণ না হয়, সে পর্য্যন্ত পুরুষ অর্দ্ধাবস্থায় থাকেন। এই অবস্থায় পুরুষের পূর্ণাঙ্গ-বিকাশ সাধিত হয় না।

প্রাচীন হিন্দু আদর্শে পতি ও পত্নীর গভীর প্রেমের উপর প্রতিষ্ঠিত ছিল পরিবারের আভ্যন্তরিক ব্যবস্থা। তাই সংসারের সামান্য একটু আর্থিক ক্ষতি হইলে স্বামীর অর্থ নষ্ট হয়, সুতরাং তাহা পূরণ করিতে স্বামীর দৈহিক ক্লেশ বৃদ্ধি পায়, এই মনে করিয়া স্ত্রীর মনে বিশেষ দুঃখ হইত।

স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে সম্পর্ক এদেশে অত্যন্ত গভীর ছিল; ইহা পরকালেও ছিন্ন হয় না, ইহাই হিন্দুর ধারণা। বস্তুতান্ত্রিক ভোগের সাধনায় অনুরক্ত পাশ্চাত্য জগতের আদর্শটি ইহার সম্পূর্ণ বিপরীত। সে দেশে স্বামী ও স্ত্রী মূলতঃ এতই স্বতন্ত্র যে, বর্ত্তমান যুগের ব্যবসায়ের অংশীদারদের মত যে কোনও সময় যে কোন কারণে তাহাদের সম্বন্ধ ছিন্ন হইতে পারে। আমেরিকার যুক্ত-প্রদেশে গড়ে প্রত্যহ ১৪০টি বিবাহ-বিচ্ছেদ বা divorce-এর মোকদ্দমা আদালতে দাখিল হয়। আমাদের আদর্শ যে রাশিয়া, সেখানেও divorce-এর হার ত উচ্চ রহিয়াছেই, পক্ষান্তরে কাল্পনিক ও ঔপন্যাসিক বিবাহের সংখ্যাও অত্যন্ত বেশী।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মনুষ্য জাতির সভ্যতার শ্রেষ্ঠ নিদর্শনই হইল পারিবারিক জীবন। সেই পারিবারিক জীবনে যদি সর্ব্বদা স্বামী স্ত্রীর মধ্যে কলহ এবং বিবাহ বিচ্ছেদের আবহাওয়া বর্ত্তমান থাকে, তবে সেখানে সুখ শান্তি কোথায়? পাশ্চাত্ত্য জগতের স্ত্রী-স্বাধীনতার আবহাওয়া আমাদের দেশে আসিয়া পড়িয়াছে। এই জন্যই আমাদের দেশেও বিবাহ-বিচ্ছেদের বিল আইন-সভায় উপস্থাপিত হইতেছে। কিন্তু আইন দ্বারা ভালবাসা, প্রেম বা প্রণয় সংরক্ষিত করা যায় না কিংবা নষ্টও করা যায় না। পুরুষ যখন প্রসব করিতে পারিবে না এবং শিশুকে স্তন্য পান করাইতে পারিবে না, তখন স্ত্রীর প্রতি সহৃদয় ব্যবহার এবং তাঁহাকে পরিবারে উচ্চ স্থান দেওয়া পুরুষের পক্ষে একান্ত কর্ত্তব্য। পক্ষান্তরে পুরুষ না হইলে যখন পরিবারকে উপার্জ্জন করিয়া পালন করা চলিবে না, তখন পুরুষকে পরিবারে উচ্চ স্থান দেওয়া স্ত্রীর পক্ষেও একান্ত কর্ত্তব্য। এই বিষয়ে মতভেদ যাহাতে না হয়, পুরুষ ও স্ত্রী উভয়েরই বিশেষ সহনশীলতা ও বিবেচনা প্রয়োগ করা প্রয়োজন।

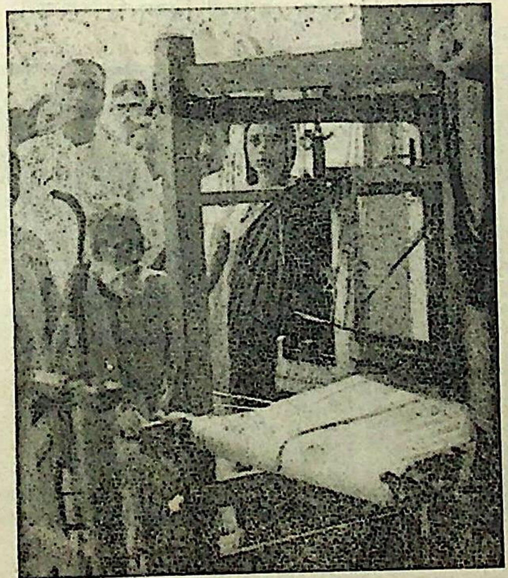
নারী নরের অনুসরণ করিলে কিংবা নর নারীর অনুসরণ করিলে কি বিষময় ফল ঘটে, তাহা পরবর্ত্তী প্রবন্ধে আলোচিত হইবে। সুতরাং নারীর কর্ম্মক্ষেত্র হইল (১) অন্তঃপুর (২) এবং বাহিরে নারীদের সঙ্গে মিশিয়া জনসেবা ও নারী জাতির উন্নতিকল্পে নারী-সমাজের অভ্যন্তরে কার্য্য করা; পুরুষের সঙ্গে মেশামেশি বিপজ্জনক ও নারীত্বের অপমান; কেননা ইহাতে লজ্জাশীলতা কমে, প্রগল্‌ভতা ও পুরুষোচিত কাঠিন্য বৃদ্ধি পায়। সুতরাং নারীর শ্রেষ্ঠ সম্পদ নারীত্বই ক্ষুণ্ণ হয়। মানসিক চাঞ্চল্য-বৃদ্ধির জন্য যে ক্ষতি হয়, তাহা ত আর পূর্ণ হয় না।

———

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিজ্ঞানাচার্য্য চিরকুমার প্রফুল্লচন্দ্র রায়
প্রতিষ্টিত নারী কল্যাণ আশ্রম
(উত্তর কলিকাতা—২২নং ক্যানেল ওয়েষ্ট রোড,
পরেশনাথ মন্দিরের নিকট)



চিত্রে কতিপয় আশ্রমবাসিনী পরিবেষ্টিত আচার্য্য রায়কে
দেখা যাইতেছে !

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নারীকল্যাণ-আশ্রমের কার্য্যনির্ব্বাহক সমিতি

সভানেত্রী···শ্রীযুক্তা অনুরূপা দেবী

সম্পাদক···শ্রীযুক্ত সিদ্ধেশ্বর গাঙ্গোপাধ্যায় এম্. এ.

যুগ্ম সম্পাদক···শ্রীযুক্তা হেমাঙ্গিনী সেন

(টালা মহিলা-সমিতির সম্পাদক)

কোষাধ্যক্ষ···শ্রীযুক্ত জ্ঞানদা প্রসন্ন চক্রবর্ত্তী

(ডিরেক্টর, মোহিনী মিল্‌স্ লিমিটেড)

এই প্রতিষ্ঠানে দুঃস্থ মাতাপিতৃহীন, অন্ধ, বধির, অনাথ নারীদের আশ্রয় দান করিয়া খাদ্য বস্ত্রসহ সাধারণ শিক্ষা, শিল্পশিক্ষা, তাঁত-বয়ন সঙ্গীত, চিত্র প্রভৃতি শিক্ষা দেওয়ার ব্যবস্থা করা হয়। মেধাবিনী আশ্রমবাসিনীকে বাহিরের কার্য্যকরী শিক্ষার স্কুল, কলেজে, যেমন মেডিকেল স্কুল, আর্ট স্কুল, আয়ুর্ব্বেদ কলেজ, Nursing School, Teachership Training School প্রভৃতিতে। এই শ্রেণীর মহৎ প্রতিষ্ঠান গড়িয়া তোলা শিক্ষিতা সমাজসেবী নারীদের প্রধান কর্ম্মক্ষেত্র।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নারী-কল্যাণ-আশ্রম সম্বন্ধে দুটি বাণী

"দেশের এই দুর্দ্দিনে নারী-হরণ, সামাজিক ব্যাধি ও সাময়িক বিপৎপাত এবং নিদারুণ দারিদ্র্যপীড়ন হইতে বিপন্না নারীকে উদ্ধার, আশ্রয়দান, সমাজে প্রত্যর্পণ-ব্যবস্থা ও উপযোগী শিক্ষাদ্বারা তাহাদিগকে স্বাবলম্বী করিবার এবং তৎসহ সমাজের কল্যাণকর কার্য্যে নিয়োজিত করিবার প্রচেষ্টায় **নারী-কল্যাণ-আশ্রম** প্রতিষ্ঠিত।"

আচার্য্য প্রফুল্লচন্দ্র রায়
(আশ্রমের প্রতিষ্ঠাতা)

"কালের প্রবাহে সনাতন একান্নভুক্ত প্রথা বিলুপ্ত হওয়াতে শত শত নারী নিতান্ত নিঃসম্বল হইয়াছে ; পৃথিবীতে ইহাদের কোন আশ্রয় বা স্থান নাই। গ্রামে ও নগরে চরিত্রহীন ও দুর্দ্দান্ত লোকেরা কখনও একাকী, কখনও দলবদ্ধ হইয়া সংসার-জ্ঞানানভিজ্ঞা বিধবা, সধবা বা কুমারীদিগকে কুলের বাহির করিয়া লইয়া যাইতেছে। ইহারা সমাজ কর্ত্তৃক পরিত্যক্তা কখন বা দুর্ব্বৃত্তের ভোগ্যা হইয়া মহাদুঃখে জীবন যাপন করিতেছে। কখনও বা পতিতার বৃত্তি অবলম্বন করিয়া, কখনও বা ধর্ম্মান্তর গ্রহণ করিয়া সমাজের কলঙ্ক বৃদ্ধি করিতেছে।"

৺কৃষ্ণকুমার মিত্র
(আশ্রমের অন্যতম প্রতিষ্ঠাতা)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিবেদন (৪)—নারীর কর্ত্তব্য-সমস্যা

বর্ত্তমান যুগে দেখিতে পাইতেছি যে, অনেক ক্ষেত্রেই পাশ্চাত্ত্য অনুকরণে আমাদের দেশের মা-বোনেরা গৃহকার্য্যে পরাঙ্মুখ। দেশের ভবিষ্যৎ ভরসা সন্তান-সন্ততিগণকে লালন পালন করিয়া তাঁহারা যোগ্য নাগরিকের সৃষ্টি করিতে উৎসুক নহেন। তাঁহারা পুরুষের মত আফিসে চাকুরী করিয়া স্বাধীনভাবে জীবন যাপন করার জন্য লালায়িত। আবার কোন কোন নারী ফুটবল, হকি, ঘোড়দৌড় প্রভৃতিতে অংশ গ্রহণ করিয়া পত্রিকায় নিজেদের ছবি প্রকাশ করিয়া গর্ব্ব অনুভব করিতেছেন। কেহ সিনেমার অভিনেত্রী হইয়া নিজেদের রূপ পুরুষ ও নারীর সমক্ষে নির্লজ্জভাবে উদ্ঘাটিত করিয়া অর্থ ও প্রতিপত্তি অর্জ্জন করিতেছেন। ইঁহাদের অধিকাংশই বোধ হয় স্বাধীন-ভাবে চলিবার জন্য অবিবাহিত জীবন যাপন করেন। সকলের নিকটেই আমি ২।৩টি কথা নিবেদন করিতেছি।

প্রথমতঃ নারী-জীবনের সুখ অধিকাংশই নির্ভর করে পুরুষের উপর। যদি কোন পুরুষের প্রতি একজন নারীর একনিষ্ঠ আকর্ষণ না জন্মে, তাহা হইলে সেই নারীর জীবন দুঃখেই কাটিয়া যায়। মাতা যেমন সন্তানের জন্য সমস্ত সুখ-শান্তি বিসর্জ্জন দিয়া অপূর্ব্ব শান্তি অনুভব করেন, তেমনি নারী যদি তাঁর সমস্ত স্বার্থ এবং কর্ম্মশক্তি একজন পুরুষের জন্য উৎসর্গ করিতে না পারেন, তাহা হইলে নারী-জীবনে সুখ ও শান্তি অসম্ভব। যাঁহারা বিবাহিতা, তাঁহাদের কর্ত্তব্য স্বামীর সঙ্গে মতভেদ কমাইয়া একটা মধ্যপন্থা নির্দ্ধারণ করিয়া তদনুযায়ী স্বামীকে সর্ব্বদা সাহায্য করিবার মনোবৃত্তি লইয়া সংসার-যাত্রা নির্ব্বাহ করা।

আজকাল কোন কোন স্ত্রী স্বামীকে শাসন করিয়া থাকেন, সর্ব্বদা উপদেশ দিয়া থাকেন যেন স্বামী ছাত্র এবং স্ত্রী শিক্ষয়িত্রী। আবার কোন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কোন স্ত্রী স্বামীর নিকট প্রয়োজনমত টাকা পয়সা চাহিতে অপমান মনে করেন। যে সুখ-শান্তি মানুষের শ্রেষ্ঠ কাম্য, উক্ত মনোবৃত্তি তাহারই পরিপন্থী। নিজের সুখের জন্যই এই মিথ্যা দম্ভ নারীর পক্ষে বর্জ্জন করা নিতান্ত প্রয়োজন। ভালবাসার মূল ভিত্তি হইল ত্যাগ ও সেবাবৃত্তি। সুতরাং অভিমান, শাসন বা উপদেশের কথা আসেই না। স্বতঃপ্রণোদিত হইয়া স্ত্রী স্বামীর জন্য স্বার্থ ত্যাগ করিবেন এবং ইহাতেই সুখী হওয়ার অভ্যাস করা স্ত্রীর পক্ষে কর্ত্তব্য।

সমস্ত জীবন ব্যাপিয়া পুরুষ যাহা করে, তন্মধ্যে তাহার প্রধান চিন্তার বিষয়ই থাকে যে, পুরুষের মৃত্যুর পর তাঁহার স্ত্রী কি ভাবে জীবন যাপন করিবেন। এতখানি বোঝা পুরুষ শিরে ধারণ করে। বিবাহিতা স্ত্রীর সর্ব্বদাই মনে রাখা প্রয়োজন যে, তাঁহার যে দৈনিক দুই বেলা দুই গ্রাস অন্নের প্রয়োজন, তাহা দেওয়ার জন্য পৃথিবীতে অন্য কোন ব্যক্তি নাই, যদি নিজে উপার্জ্জন না করেন। এত বড় গুরু দায়িত্ব যে গ্রহণ করে, তাহার অপেক্ষা নারীর অধিকতর বন্ধুও কেহ নাই। শাস্ত্রে স্ত্রীকে সহধর্ম্মিনী বলা হয় অর্থাৎ স্বামী যে ধর্ম্ম পালন করেন, স্ত্রীকে সেই ধর্ম্মই পালন করিতে হইবে। পতির ধর্ম্ম-কার্য্যে পত্নী সহায়িকা হইবেন, ইহাই হিন্দুধর্ম্মের আদর্শ, অর্থাৎ স্ত্রীকে স্বামীর নির্দ্ধারিত প্রণালীতে ও আদর্শে সংসার-যাত্রা নির্ব্বাহ করিতে হইবে। এই অন্নাভাব ও বস্ত্রাভাবের যুগে স্বামী ও স্ত্রী উভয়েরই যদি একমুখী চিন্তা ও ভাবধারা না হয়, তাহা হইলে মধ্যবিত্ত পরিবারের অন্নসমস্যা দিন দিনই গুরুতর হইতে থাকিবে। স্বামী ও স্ত্রীর মধ্যে মতভেদ পাশ্চাত্ত্য জগতের অবদান। ইহা সমাজে আরও গভীরভাবে প্রবেশ করিবার পূর্ব্বেই সমূলে উৎপাটন করার চেষ্টা করা উচিত।

কেহ হয়ত বলিবেন যে পাশ্চাত্ত্য জগতে স্ত্রীর জন্য স্বামীর বিবেচনা অনেক বেশী। আমাদের দেশে বর্ত্তমানে যে জীবনবীমা করিয়া কিংবা বাড়ী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রস্তুত করিয়া স্ত্রীর নামে উহা লিখিয়া দেওয়া হয়, ইহা বিলাত হইতে আসিয়াছে। এদেশে পুরাতন প্রণালী অনুযায়ী, স্বামীর মৃত্যুর পর স্ত্রীকে একান্নবর্ত্তী পরিবারের উপর নির্ভর করিতে হইত।

এ সম্বন্ধে গ্রন্থকারের নিবেদন যে, পাশ্চাত্ত্য দেশ ধনতান্ত্রিক ; সুতরাং সে দেশে পুরুষ স্ত্রীকে অর্থ দান করিয়া ভরণপোষণ করিবার ব্যবস্থা করিতে পারিলেই কর্ত্তব্য শেষ হইল বলিয়া মনে করে। পুরুষের প্রধান দেয় জিনিষ যে ভালবাসা, তাহার বদলে অর্থ বা দালান কোঠা দিয়া কর্ত্তব্য পালন করিতে চায়। ইহাও এক প্রকার প্রতারণার চেষ্টা মাত্র।

পরীক্ষাদ্বারা দেখা গিয়াছে যে, পুরুষ যদি স্ত্রীসুলভ আচার-ব্যবহার করে, তাহা হইলে পুরুষ ক্রমে স্ত্রীলোকে পরিণত হয়। আবার স্ত্রীলোক যদি পুরুষের মত চাল-চলন, আচার-ব্যবহার করে, তাহা হইলে স্ত্রীলোক ক্রমে পুরুষে পরিণত হয়। এ সম্বন্ধে আমার একজন কৃতী ছাত্র নাগপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক শ্রীযুক্ত মাধবচন্দ্র নাথ পি. এইচ. ডি মহাশয় কতিপয় ছবি আলোকচিত্রের সাহায্যে দেখাইয়া থাকেন। পুরুষ ও স্ত্রীর ভিতরে যে আকর্ষণ ও বন্ধন, তাহা নির্ভর করে এই উভয়ের সৃষ্টি-বৈষম্যের উপর। স্ত্রীলোকের চরিত্রে স্ত্রীসুলভ কমনীয়তা, দয়া, ত্যাগবৃত্তি যত বেশী থাকিবে, এবং স্বামীর চরিত্রে পুরুষোচিত সাহস, শক্তি, শৌর্য্য বীর্য্য যত বেশী থাকিবে, পুরুষ ও স্ত্রীর মধ্যে স্বাভাবিক আকর্ষণ ততই বৃদ্ধি পাইবে। স্ত্রী যদি পুরুষের মত ব্যবহার করিয়া নিজের স্ত্রীসুলভ চরিত্রের লাঘব করিতে থাকে, (যেমন ফুট্‌বল, হকি খেলিয়া কিংবা ঘোড়া দৌড়াইয়া) এবং পুরুষ যদি স্ত্রীলোকের মত ব্যবহার করিয়া নিজের পুরুষোচিত চরিত্রের হানি করিতে থাকে,—(যেমন মেয়েলী পোষাক পরিধান করিয়া কিংবা অলসের মত গল্প-গুজব করিয়া কিংবা মেয়েদের ন্যায় প্রাণহীন ও লঘুবৃত্তি উদ্রেক-কারক সঙ্গীত চর্চ্চা করিয়া), তবে পুরুষ ও স্ত্রীর মধ্যে যে স্বাভাবিক আকর্ষণ,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাহা দিনদিনই কমিয়া যাইবে। বাস্তবিক পক্ষে নারীর পক্ষে পুরুষের মত আচরণ নারীত্বের অপমানজনক এবং পারিবারিক সুখ-শান্তির গুরু অন্তরায়। নারীর লজ্জা, কমনীয়তা, সহনশীলতা, ধৈর্য্য, গাম্ভীর্য্যই তাঁহার প্রকৃত সৌন্দর্য্য—স্নো পাউডার ও পেইন্ট (Paint) দ্বারা সৌন্দর্য্য বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয় না, সৌন্দর্য্য অপমানিত হয়।

দ্বিতীয় কথা হইল, স্ত্রীলোক কমনীয়তা ও কোমলতা দ্বারা গঠিত। এই কোমলতা পুরুষকে যত বশীভূত করে, রুক্ষতা, উগ্রতা বা কঠোরতা তাহা করিতে পারে না। ভোলাগিরি মহারাজের নিকট এক ব্যক্তি বশীকরণের ঔষধ চাহিয়াছিলেন। তিনি উত্তর দিলেন, "মিঠা বোলই শ্রেষ্ঠ ঔষধ।" যে সব নারী যুগধর্ম্মে চরিত্রের মাধুর্য্য হারাইয়াছেন, পুনরায় তাঁহাদের চরিত্রে মাধুর্য্যের সঞ্চার করিতে হইবে। নারী-সংঘের ইহা হইল সর্ব্ব প্রথম কর্ত্তব্য। আজকাল অনেক পুরুষ অফিসের কর্ত্তা অপেক্ষাও স্ত্রী-প্রভুকে বেশী ভয় করেন, কারণ অফিসের কর্ত্তার সঙ্গে সম্পর্ক ৬ ঘণ্টার, কিন্তু স্ত্রী-প্রভুর সঙ্গে সম্পর্ক বাকী ১৮ ঘণ্টার। এ বিষয়ে নারীজাতির দৃষ্টি আকর্ষণ করিতেছি। নারীজাতির এই ব্যবহারে পরিবারের বন্ধন শিথিল হইয়া পড়িতেছে এবং সন্তানাদিও মাতাপিতার এই উচ্ছৃঙ্খল উদাহরণে বিভ্রান্ত হইতেছে।

তৃতীয় কথা হইল, বিদ্যুৎ (Electricity) দুই প্রকার,—পজিটিভ্ ও নেগেটিভ্। এই দুই প্রকার বিদ্যুৎ পরস্পরকে আকর্ষণ করে। আমার মনে হয়, নারী-চরিত্র ও নারী দেহ কোমল এবং নর-চরিত্র ও নরদেহ কঠিন। এই যে বৈষম্য, তাহা উভয়ের দেহে স্পর্শ ও সান্নিধ্য, উভয় দ্বারাই বিপরীত তড়িৎ সঞ্চার করে। এই জন্যই নর নারীর মধ্যে স্বাভাবিক আকর্ষণ। পুরুষ নারীর মত আচরণ করিলে এবং নারী পুরুষের মত আচরণ করিলে এই সৃষ্টি-বৈষম্যজনিত যে আকর্ষণ, তাহা ক্রমশঃ হ্রাস প্রাপ্ত হইয়া মানব-সভ্যতার শ্রেষ্ঠ পরিণতি যে পারিবারিক বন্ধন, তাহা বিলুপ্ত হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিবেদন (৫)—নারী জাতির সম্মান ও সহশিক্ষা

মাতৃগর্ভে সন্তানের দেহ শুধু যে নয় মাস দশ দিন মাতার দেহ হইতে খাদ্য গ্রহণ করিয়া পরিপুষ্ট হয়, তাহা নহে। মাতার মানসিক চিন্তার ধারাদ্বারাও সন্তানের মানসিক বৃত্তি অনেক পরিমাণে নিয়ন্ত্রিত হয়। তারপর ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর হইতেই দিনের পর দিন শিশু মাতার নিকট হইতেই বিবিধ প্রকারের শিক্ষা লাভ করিতে থাকে। এই সকল কারণে জাতির গঠনে পিতা অপেক্ষা মাতার দান অনেক বেশী। এই জন্যই সমস্ত দেশেই নারী-জাতির প্রতি **অধিকতর সম্মান প্রদর্শন** মৌলিক নীতির মধ্যে পরিগণিত। নারীজাতির মন যাহাতে পবিত্র থাকে, তদ্বিষয়ে সাহায্য করা প্রত্যেক পুরুষেরই মৌলিক কর্ত্তব্য।

১৬।১৭ বৎসর পূর্ব্বে গ্রন্থকার স্ত্রী-ভূমিকা বর্জ্জিত কোন একাঙ্ক নাটক লিখিতে যাইয়া নিম্নলিখিত কবিতাটি লিখিয়াছিল :—

"মাতাস্বস্থমুখচ্ছবিং নারীনামাননমন্থু।
মনসি চিন্তয়ন্ পদে প্রদত্তাক্ষঃ সমালপেৎ ॥

অর্থাৎ রমণী জাতির সঙ্গে কথা বলিবার সময় নারীর মুখের পশ্চাতে মাতার কিংবা ভগিনীর মুখের ছবি মনে মনে কল্পনা করা যতদিনে অভ্যাস না হইবে, ততদিন নারীর পদদ্বয়ের দিকে দৃষ্টি নিবদ্ধ করিয়া কথা বলা পুরুষের পক্ষে কর্ত্তব্য। প্রাচীন গ্রন্থে দেখা যায় :—

মাত্রা স্বস্রা দুহিত্রা বা ন বিবিক্তাসনো বসেৎ।
বলবান্ ইন্দ্রিয়গ্রামো বিদ্বাংসমপি কর্ষতি ॥

অর্থাৎ মাতা হউন, ভগিনী হউন বা কন্যা হউন, পুরুষ কাহারও সঙ্গে নির্জ্জনে একাসনে বসিবে না, কারণ বলবান ইন্দ্রিয়সমূহ বিদ্বান্ ব্যক্তিকেও আকর্ষণ করে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিম্নে লিখিত কবিতাটি সকলেই জানেন :—

যত্র নার্য্যস্তু পূজ্যন্তে রমন্তে তত্র দেবতাঃ।
যত্রৈতাস্তু ন পূজ্যন্তে সর্ব্বাস্তত্রাফলাঃ ক্রিয়াঃ॥

অর্থাৎ যে স্থানে স্ত্রীলোকদিগকে পূজা বা সম্মান করা হয়, তথায় দেবতাগণ প্রসন্ন থাকেন। যেখানে নারীদের পূজা হয় না, সেখানে সমস্ত কর্ম্মই নিস্ফল হয়; এস্থলে পূজা অর্থ সম্মান। মাতাকে যে যৌনবৃত্তি-বিবর্জ্জিত সম্মান আমরা দিই, নারীর সঙ্গে ঠিক সেই প্রকার সম্পূর্ণ যৌনবৃত্তি-বিবর্জ্জিত আচরণ করিতে হইবে। যদি কোন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে কিংবা ব্যবসা বা রাষ্ট্রীয় সমিতিতে নর ও নারীর মিশ্রণ অপরিহার্য্য হয়, সেখানে নর ও নারীকে সম্পূর্ণরূপে যৌনবৃত্তি সংযত করিয়া কর্ম্ম পরিচালনা করিতে হইবে; নতুবা সেই শিক্ষা, সেই ব্যবসা বা সঙ্ঘের যাবতীয় প্রচেষ্টা নিস্ফল হইবে। কারণ কর্ম্মীদের অধিকাংশ শক্তিই যৌনবৃত্তি প্রণোদিত শক্তিক্ষয়কারী কার্য্যে ব্যয়িত হইবে; প্রকৃত কার্য্যের জন্য শক্তির অতি সামান্য অংশই পাওয়া যাইবে।

ষ্টীমারে, ট্রেণে, বাসে, ট্রামে কিংবা রাস্তা ঘাটে ভিড়ের মধ্যে নারীকে দেখিলে তাঁহার জন্য স্থান দিতে হয়। ইহাও পুরুষের মৌলিক কর্ত্তব্য। ইহাতে পুরুষের মনে ঈর্ষ্যা বা হিংসা হওয়া উচিত নহে। কারণ আমার ভগিনী কিংবা মাতা যদি কখন ঐরূপ জনসঙ্ঘের মধ্যে পড়েন, তাহা হইলে সকলে তাঁহাদের জন্য স্থান দেন, ইহাই আমার ইচ্ছা হয়। আমার পক্ষেও অন্যের আত্মীয়ার প্রতি সেইরূপ ব্যবহার করা সঙ্গত।

কিন্তু আর একটি বিশেষ কথা। বর্ত্তমানে পশ্চিম বঙ্গের জনসংখ্যা অত্যন্ত বৃদ্ধি হওয়ায় অনেক বাসেই (Bus) স্থানাভাববশতঃ যাত্রীদের উঠা ও নামার সময় নর ও নারীর এমন সংস্পর্শ ঘটে, যাহা গুরুতর ভাবে সংযম-বিরোধী। আমাদের মনে রাখা প্রয়োজন যে, নর-নারীর যৌন-মিলন-ক্রিয়া নর-নারীর ত্বক্-স্পর্শের একটা বিশেষ অবস্থা বা Special case মাত্র। এই জন্যই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পরিণত বয়স্ক নর ও নারীর স্পর্শ দূষণীয়। অতএব আমি Bus Syndicate-(বাস্ সিণ্ডিকেট্) এর কর্ত্তৃপক্ষের নিকট নিবেদন করিতেছি যে, তাঁহারা যেন ভিড়ের সময় বিশেষ বিশেষ Route-এ পুরুষ ও স্ত্রীলোকের জন্য ভিন্ন Bus-এর ব্যবস্থা করেন। ইহাতে অর্থ উপার্জ্জন ঈষৎ কমিলেও অর্থ অপেক্ষা সহস্রগুণ মূল্যবান্ যে নরনারীর নৈতিক চরিত্রের পবিত্রতা, তাহা রক্ষার সহায়ক হইয়া Syndicate সমাজকে ধ্বংস হইতে রক্ষা করিবেন এবং জনসাধারণের গভীর কৃতজ্ঞতা অর্জ্জন করিবেন।

সহশিক্ষা :—পূর্ব্বে বর্ণিত প্রণালীতে যদি নর ও নারী বাল্যকাল হইতে আত্মসংযম অভ্যাস করে, তাহা হইলে সহশিক্ষাও সুফল প্রদান করিতে পারে। অনেকে মনে করেন, ৮।১০ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত বালক বালিকাদের পাঠ-শালার শিক্ষা একত্র চলিতে পারে। কিন্তু সাধারণতঃ যতদূর সম্ভব, সহশিক্ষা বর্জ্জন করিয়া চলাই সঙ্গত। কারণ বিজ্ঞানবিদ্‌গণ পরীক্ষা দ্বারা নির্দ্ধারণ করিয়াছেন যে, মানুষ মাত্রেরই দেহ হইতে একপ্রকার রসনির্গত হয়, যাহার ফলে কামপ্রবৃত্তি জাগ্রত হয়। যুবক যুবতীর দেহে এই নিঃসৃত রসের পরিমাণ অনেক বেশী। এই জন্যই প্রৌঢ় পুরুষ ও প্রৌঢ়া রমণীর মধ্যে যে যৌন মিলনের আকাঙ্ক্ষা, তদপেক্ষা অনেক বেশী আকাঙ্ক্ষা জন্মে, যুবক যুবতীর মধ্যে। ফলে যুবক ও যুবতী পরস্পরের প্রতি সর্ব্বদা প্রচণ্ডভাবে **গুরুভাবে** আকৃষ্ট থাকে। ইহা তাহাদের দেহের স্বাভাবিক নিয়ম। এই আকর্ষণকে ছাড়াইয়া বিদ্যাভ্যাস ও শিক্ষাগ্রহণের আকাঙ্ক্ষাকে উর্দ্ধে তোলা অত্যন্ত কঠিন। এই প্রকার কঠোর সংযম শতকরা ২।৪টি ছাত্র ছাত্রীর পক্ষেই সম্ভবপর হইতে পারে। সাধারণ বিদ্যার্থীর পক্ষে অসম্ভব।

ডাক্তার রোগীকে রসগোল্লা খাইতে নিষেধ করিলেন। তখন রোগীর দৃষ্টির ভিতরে যাহাতে কখন রসগোল্লা না আসে, তদ্রূপ বিধান করাই রোগীর অভিভাবকের কর্ত্তব্য। কারণ কর্ত্তব্যের খাতিরে সংযম অভ্যাস করিয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রলোভনের উর্দ্ধে উঠা কঠিন ব্যাপার। এই ভীষণ পরীক্ষা হইতে সন্তান-সন্ততিগণকে রক্ষা করা সকল মাতাপিতারই মৌলিক কর্ত্তব্য। গ্রন্থকারের পরিচিত একটি ছাত্র বিলাতে কোন বিশ্ববিদ্যালয়ে ৩ বৎসর শিক্ষা লাভ করিয়া উচ্চ ডিগ্রী গ্রহণ করিয়া এদেশে ফেরার কিছুদিন পর মৃত্যুমুখে পতিত হন। মৃত্যুর পর তাঁহার বাক্সে বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রীদের অনেক প্রেমপত্র পাওয়া গিয়াছিল। এইরূপ বহু উদাহরণের কথা অনেকেই জানেন।

আমাদের দেশে পুরুষ ও নারীর সহশিক্ষার যে ব্যবস্থা বর্ত্তমানে দেখিতে পাই, তাহা পাশ্চাত্ত্য দেশের অনুকরণে কখনই সমর্থনযোগ্য নহে। সহশিক্ষাতে অর্থ কিছু বাঁচিতে পারে, কিন্তু অর্থ অপেক্ষা অধিক মূল্যবান যে আমাদের পুত্র-কন্যাগণের মস্তিষ্কের শক্তি, তাহা বহুল পরিমাণে নষ্ট হইয়া যায়।

কেহ কেহ মনে করেন যে সহশিক্ষায় বৈবাহিক সমস্যারও কতক সমাধান হইতে পারে। কিন্তু স্কুল কলেজ সুশিক্ষার জন্যই প্রতিষ্ঠিত। যাহাতে এই সুশিক্ষার কিছুমাত্র ক্ষতি হয়, সে ব্যবস্থা কখন ভাল নয়। নর নারীর সংযম পরীক্ষার স্থল স্কুল কলেজ নয়। সহশিক্ষা কখনই সুশিক্ষা লাভের সহায়ক হইতে পারে না।

পর্দ্দা-প্রথা :—এস্থলে পর্দ্দা-প্রথা সম্বন্ধে আলোচনা করার সাহস করিতেছি। পর্দ্দাপ্রথার উপকারিতা যথেষ্ট আছে। একথা নিঃসন্দেহ যে, নরনারীর ভিতরে গ্রন্থি হইতে নির্গত কোন রসের জন্য একটা সুনীতি-বিরুদ্ধ স্বাভাবিক আকর্ষণ রহিয়াছে। পর্দ্দা-দ্বারা নর ও নারী উভয়কে প্রলোভনের আক্রমণ হইতে অনেক পরিমাণে রক্ষা করা যায়। চক্ষু মুদ্রিত করিলেই পর্দ্দার কাজ চলিতে পারে বটে; কিন্তু মানুষের পক্ষে বিবিধ প্রকারের বাহ্যিক সতর্কতা অবলম্বন করাও প্রয়োজন। নতুবা পতন শতকরা ৯৯ স্থলেই অবশ্যম্ভাবী সংযম-শিক্ষা এবং প্রাচীন ব্রহ্মচর্য্যের প্রণালীগুলিকে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বর্ত্তমান যুগের উপযোগী করিয়া যদি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে প্রবর্ত্তিত করা যায়, তাহা হইলেই পর্দ্দা-প্রথা তুলিয়া দেওয়া সমর্থন করা যাইতে পারে, নতুবা নহে।

অনেকে বলেন যে, সাত আট শত বৎসর পূর্ব্বে এদেশে পর্দ্দা ছিল না। এখন পর্দ্দা থাকিবে কেন? ইহার উত্তর অতি সহজ। তখন ত পাশ্চাত্ত্য দেশের অসংযমের আবহাওয়া এদেশকে কলুষিত ও বিষাক্ত করে নাই! এখন যে সুসভ্য দেশগুলির নারীহরণ এবং নারীর মন কলুষিত করার প্রণালীসমূহ সংবাদপত্র, চিত্র ও সাহিত্যের মধ্য দিয়া এদেশের পুরুষ এবং স্ত্রীলোকের মনে এক নূতন চাঞ্চল্যের সৃষ্টি করিয়াছে! সুতরাং এখন পুনরায় পর্দ্দার প্রয়োজন হইয়াছে। পুরুষ ও স্ত্রী উভয়ের পক্ষেই চক্ষু বন্ধ করা বা চক্ষুকে সংযত করাই শ্রেষ্ঠ ও সর্ব্বাপেক্ষা সহজ ও সুলভ পর্দ্দা। কিছু সময় অভ্যাসের প্রয়োজন মাত্র। আর যথাসম্ভব পুরুষ ও স্ত্রীর পরস্পর সান্নিধ্য বর্জ্জন প্রকৃত পর্দ্দা।

জাপান, রাশিয়া, ইংলণ্ড প্রভৃতি দেশ আমাদের দেশের বহু উত্তরে। সুতরাং সে সকল দেশ আমাদের দেশ হইতে অপেক্ষাকৃত শীতল। গ্রীষ্মের আধিক্যবশতঃ আমাদের দেশে পুরুষ ও স্ত্রীর যৌবন-উদ্ভেদ অন্যান্য দেশ অপেক্ষা অনেক পূর্ব্বেই হয়। কারণ গ্রীষ্মপ্রধান জলবায়ুতে স্নায়বিক উত্তেজনা সর্ব্বদাই বেশী থাকে। এই সত্য কথাটি মনে রাখার জন্য আমাদের দেশের ভাগ্য-নিয়ন্তৃগণকে অনুরোধ করিতেছি। বহু পূর্ব্বে মুসলিম সৈন্যদের ভয়েই হিন্দু মেয়েদের ভিতরে অবগুণ্ঠন ও অবরোধ প্রথা প্রবর্ত্তিত হইয়াছিল বটে, তবুও ইহা বর্ত্তমান সময়ে সম্পূর্ণরূপে সর্ব্বত্র নিষ্প্রয়োজন বলা চলে না।

বিদেশী প্রথায় আমাদের দেশে একই অফিসে নরনারী এবং যুবক যুবতী একই সময় কার্য্য করিতেছেন এবং এই প্রথা ক্রমবর্দ্ধমান হইয়া চলিতেছে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ইহাও জাতির দুর্ব্বলতা আনয়নে দ্রুতভাবে সাহায্য করিতেছে। কেহ কেহ বলেন যে, পরস্পর সংমিশ্রণে নরনারীর মধ্যে আকর্ষণ এবং তজ্জনিত মানসিক উত্তেজনা কমিয়া যাইবে, অর্থাৎ ক্রমে এই মেলামেশা সহ্য হইয়া যাইবে। তদুত্তরে নিবেদন, মদ খাইলে প্রথম কয়েকদিন একটু নেশা হয়, পরে সহ্য হইয়া যায় অর্থাৎ নেশা হয় না। তজ্জন্য মদের কুফল দেহের উপর কি ক্রিয়া করে না? নিশ্চয়ই করে। দেহ ক্রমশঃ অবসন্ন ও নিস্তেজ হইয়া আসে; অনেকের লিভারে স্ফোটক (absess) উৎপন্ন হয় ও মৃত্যু ঘটে। এই গ্রীষ্মপ্রধান দেশের নরনারীর অনাবশ্যক মেশামিশিতে নর ও নারী উভয়ই ক্রমশঃ শক্তিহীন ও নিষ্প্রভ হইয়া পড়িতেছে। প্রসাধন দ্রব্যের প্রয়োগদ্বারা দেহের ঔজ্জল্যকে বেশীদিন রক্ষা করা যায় না।

আমাদের মনে রাখা নিতান্ত প্রয়োজন যে, সহশিক্ষা ও সহকর্ম্মের অনেক ক্ষেত্রেই নর ও নারীর পরস্পরের মুখের দিকে চাহিবার এবং পরস্পরের সঙ্গে অনাবশ্যক কথা বলার চেষ্টাতেই অধিকতর সময় ও শক্তি নষ্ট হয়; ফলে শিক্ষা ও কর্ম্ম উভয়ই গুরুতর ভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। ভগবান আমাদিগকে সুবুদ্ধি দান করুন এবং ব্রহ্মচর্য্য শিক্ষা অন্ততঃ আংশিক ভাবে সময়োপযোগী আকারে আমাদের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলিতে পুনরায় প্রতিষ্ঠিত হউক।

নিবেদন (৬)—চিরকৌমার্য্য ও জন্ম নিয়ন্ত্রণের কথা

বর্ত্তমান যুগে অনেকে স্বনামধন্য বৈজ্ঞানিক স্বর্গত প্রফুল্ল চন্দ্র রায় এবং সুভাষ চন্দ্র বসু মহোদয়গণের উদাহরণে অবিবাহিত অবস্থায় জীবন যাপন করা সঙ্গত মনে করেন। তাঁহাদের মানসিক ভঙ্গী হইল লোক-সেবা ও দেশ-প্রেমিকতা। প্রথমতঃ এদেশে বড়ই খাদ্যাভাব, দ্রব্যের দুর্ম্মূল্যতা; তার উপর উপার্জ্জনের পন্থার অভাব; লোকসংখ্যাও অত্যধিক। সুতরাং বিবাহ করিয়া সন্তান উৎপাদন দ্বারা দেশের লোকসংখ্যা ও খাদ্যাভাব বৃদ্ধি করা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অর্থনীতি শাস্ত্রসম্মত নহে। দ্বিতীয়তঃ, খুব বেশী পরিমাণ উপার্জ্জন করিতে না পারিলে বিবাহ করাও সঙ্গত নহে। কেননা, আধুনিক শিক্ষিতা রমণীগণ অল্প রোজগারের পুরুষের সঙ্গে বিবাহ সূত্রে আবদ্ধ হইতে চাহেন না। বাস্তবিক পক্ষে, অবিবাহিত জীবন যাপন করিয়া নিজেদের চরিত্র অক্ষত, অন্ততঃ সবল রাখিতে পারিলে উহা অতিশয় প্রশংসনীয়, সন্দেহ নাই। কিন্তু অধিকাংশ স্থলেই অবিবাহিত জীবনে চরিত্রের পবিত্রতা ক্ষুন্ন হয় বলিয়া শোনা যায়।

বিবাহ করিলে পুরুষ সর্ব্বপ্রথমে এক জন রমণীর ভরণ-পোষণ, সুখ স্বাচ্ছন্দ্য, সমস্ত বিষয়ের দায়িত্ব গ্রহণ করে। ইহাতে ত্যাগ-বৃত্তি বিকশিত হয়। যখন সন্তান হয়, তখন এই ত্যাগ-বৃত্তি পূর্ণভাবে বিকশিত হইয়া আত্মসুখ-সম্ভোগের যে মৌলিক বৃত্তিগুলি, উহাদিগকে মনুষ্য-চরিত্র হইতে অনেক পরিমাণে দূরীভূত করিয়া দেয়। এই যে সন্তানের প্রতি ভালবাসা, ইহা যে আস্বাদ না করিয়াছে, সে অন্যের সন্তানকে স্নেহের দৃষ্টিতে দেখিতে সমর্থ হয় না।

নারীর পক্ষেও অবিবাহিত জীবন যাপন সমাজের ক্ষতিজনক; পক্ষান্তরে বিবাহিত জীবন ত্যাগ-বৃত্তি বিকাশের বিশেষ সহায়ক। তাই শান্তিরসের কবি স্বর্গত নবীন চন্দ্র সেন গাহিয়াছেন :—

"বিবাহ! বিবাহ! দুইটি হৃদয় মিলি যবে গঙ্গা যমুনা মত,
আপনা ভুলিয়া, অমৃত ঢালিয়া চলিল হইতে সমুদ্র গত ;
পতিতে প্রথম, অপত্যেতে পরে, পরে পরিজনে শতেক মুখে ;
শেষে সীমা ছাড়ি, ঢালি প্রেমবারি অনন্ত প্রাণীর অনন্ত বুকে ;—"

বাস্তবিক পক্ষে, যাঁহারা ত্যাগী কর্ম্মী, পরন্তু জনসাধারণের কার্য্যে,—শিক্ষা, স্বাস্থ্য, নীতি, ধর্ম্ম প্রভৃতি সম্বন্ধে প্রচার ও গঠনমূলক কার্য্যে আত্মোৎসর্গ করিতে মনস্থ করিয়াছেন, তাঁহাদের পক্ষে চিরকুমার থাকিবার প্রচেষ্টা সঙ্গত।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কিন্তু যাঁহারা সাধারণ বিষয়ী ব্যক্তির মত, মুখ্যতঃ আত্মপুষ্টির জন্যই জীবন যাপন করিতেছেন, তাঁহাদের চিরকৌমার্য্য সমাজের পক্ষে ক্ষতিজনক, কেননা উহাতে সমাজের পবিত্রতা নষ্ট হওয়ার গুরুতর আশঙ্কা থাকে। তারপর নিজের অর্দ্ধভুক্ত সন্তান পালন করা যেমন দেশের পক্ষে ক্ষতিজনক এবং দয়ামায়ার দিক্ দিয়াও মনুষ্যত্ব-বিরোধী, তেমনি অসংযত জীবন যাপন করিয়া জীবনী-শক্তির ভৌতিক পরিণতি যে vital fluid বা semen, উহার ভিতরে যে প্রচ্ছন্নভাবে জীবনের বীজ রহিয়াছে, তাহার অপচয় করাও সমপরিমাণেই হৃদয়-হীনতার পরিচায়ক।

আমরা দুই বৎসরের একটি সন্তানের মৃত্যুতে যত ব্যথিত হই, ত্রিশ বৎসরের একজন পূর্ণবয়স্ক সন্তানের মৃত্যুতে তাহা অপেক্ষা শোকে অনেক বেশী অভিভূত হইয়া পড়ি। ইহার কারণ, শেষোক্ত স্থলে দীর্ঘতর সময় ব্যাপিয়া মেলামেশা এবং শেষোক্ত সন্তান হইতে বিবিধ উপলক্ষে নানা প্রকার সহায়তা লাভ। একথা আমরা বিবেচনা করি না যে, দুই বৎসরের শিশু হয়ত কালক্রমে ৩০ বৎসরের সন্তান হইতে অধিকতর কর্ম্মী ও যোগ্য ব্যক্তি হইতে পারিত। তেমনি মানুষের শুক্রকীটে যে মনুষ্য-জীবনের বীজ লুক্কায়িত রহিয়াছে, তাহার প্রত্যেক কণা পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তিতে পরিণত হইলে হয়ত সমাজে ও দেশে যোগ্যতর ব্যক্তির সংখ্যা বর্দ্ধিত হইতে পারিত। ৫ কি ১০ বৎসরের শিশু খাদ্যাভাবে প্রাণ ত্যাগ করিলে যে দুঃখিত হই, ইহার কারণ অধিকতর সময়ের জন্য এই শিশুর সঙ্গে সংস্পর্শ ও সম্পর্ক। শুক্রকীটের অন্তর্নিহিত প্রাণীর জন্য আমাদের দুঃখ হয় না, যদিও সেই সকল প্রাণীর অকাল মৃত্যু হয়ত সমাজের ও দেশের পক্ষে গুরুতর ভাবে ক্ষতিজনক।

তারপর, মনুষ্য-জন্ম যে দুর্লভ জন্ম, তাহা বিজ্ঞানের ক্রম-বিকাশবাদ দ্বারাও সমর্থিত। কোন প্রাণীকে এই জন্মের ভবিষ্যৎ সুখ সুবিধা হইতে বঞ্চিত করা হৃদয়হীনতার কার্য্য, সন্দেহ নাই। সুতরাং মানুষের শুক্রকীটের অপচয় দেশের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পক্ষে ক্ষতিজনক ও হৃদয়-হীনতার পরিচায়ক। **মানসিক সংযম অভ্যাস করিয়া জন্ম নিয়ন্ত্রণ** করা অবশ্য **অত্যন্ত প্রশংসনীয়**, কেননা শুক্রকীটস্থ জীব মনুষ্য-দেহে ক্রমশই পরিপুষ্টি লাভ করে, এবং যথা সময়ে মাতৃগর্ভে বিশেষ শক্তিমান পুরুষের ভ্রূণ-বীজরূপে নব জন্ম লাভ করে। কিন্তু অস্বাভাবিক উপায়ে যন্ত্রাদির সাহায্যে জন্ম নিয়ন্ত্রণ করাতে এক দিকে নরনারীর অবৈধ সম্মিলন উৎসাহ প্রাপ্ত হয়, অন্য দিকে বৈধ মিলনও বাধা প্রাপ্ত হয়। ফলে দৈহিক ও নৈতিক গুরুতর অবনতি ঘটে, জাতি ক্রমশঃ দুর্ব্বল হয়। ইহাতে রাষ্ট্রনৈতিক অবনতি এবং অবশেষে জাতির ধ্বংসের আশঙ্কা উপস্থিত হয়।

নিবেদন (৭)—বিবাহের পাত্রপাত্রী নির্ব্বাচন

একথা আমরা সকলেই জানি যে, পরিবারস্থ সকলের সুখদুঃখ, শান্তি, অশান্তি নির্ভর করে দুইটি লোকের উপর,—পরিবারের কর্ত্তা ও কর্ত্রী। সুতরাং এই দুইজন যেন এক পরিবারের দুইটি ম্যানেজার। একজন বাহিরের কাজের জন্য, আর একজন অন্তঃপুরের কাজের জন্য। এই দুই জন ম্যানেজারের মধ্যে সম্পূর্ণ সহযোগিতা বা একত্রে মিলিয়া মিশিয়া কার্য্য করার প্রবৃত্তি নিতান্ত প্রয়োজন; অর্থাৎ কর্ত্তা ও কর্ত্রীর মানসিক বৃত্তির সাম্য থাকা দরকার।

আমরা জানি, বিভিন্ন মানুষের বিভিন্ন চিন্তাধারা এবং বিভিন্ন প্রকারের মনোবৃত্তি থাকে। প্রাচীন শাস্ত্রকারগণ মানুষের বৃত্তিকে তিন ভাগে বিভক্ত করিয়াছেন,—সাত্ত্বিক, রাজসিক ও তামসিক। এই পুস্তকের মুখবন্ধে ইহার অর্থ বিস্তৃতভাবে দেওয়া হইয়াছে। স্বামী ও স্ত্রী যদি উভয়েই সত্ত্বগুণ সম্পন্ন হন কিংবা উভয়েই যদি রজোগুণ সম্পন্ন হন কিংবা উভয়েই যদি তমোগুণ সম্পন্ন হন, তবে **ম্যানেজার** দুই জনের মধ্যে বেশ সদ্ভাব থাকিবে; কাজেই পরিবাররূপ রাষ্ট্রটির বন্দোবস্ত, পালন, সংরক্ষণ ও শাসন সমস্তই সহজ ও সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন হইবে। অতএব পাত্র ও পাত্রী নির্ব্বাচনে আমাদের জানা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রয়োজন যে, পাত্র বা পাত্রী উক্ত তিন শ্রেণীর মনোবৃত্তির মধ্যে কোন্ শ্রেণীর মনোবৃত্তিসম্পন্ন।

মানুষ যাহা চিন্তা করে, তাহা সমস্তই দেহের তিন স্থানে রেখাপাত করে,—হাতের তালুতে, পায়ের তলায় এবং মস্তকের ঠিক উপরিভাগে। শেষোক্ত দুই স্থানের রেখাগুলি পরীক্ষা করা অসম্ভব,—অন্ততঃ অত্যন্ত অসুবিধাজনক। সেইজন্য হস্ত-রেখাই পরীক্ষা করা হয় এবং তদ্দ্বারাই মানসিক বৃত্তিগুলি সম্বন্ধে ধারণা করা যায়। প্রাচীনকালে ভারতবর্ষে বহুলোকের হস্তরেখা ও মনোবৃত্তি এবং জীবনের ঘটনা পর্য্যালোচনা করিয়া লিপিবদ্ধ করা হইয়াছিল; এবং এই হস্তরেখা-বিচার (Palmistry) প্রচলিত ছিল। এই বিচার করিয়াই বিবাহের পাত্রপাত্রী, এমন কি ভবিষ্যৎ জীবনের শিক্ষা ও কর্ম্মক্ষেত্র নির্ব্বাচিত হইত। বর্ত্তমানে Palmistryর উপর শ্রদ্ধা এদেশ হইতে প্রায় লুপ্ত হইয়াছে। কিন্তু ইউরোপের অনেক স্থলে হস্তরেখা বিচারে বিশ্বাস স্থাপন করিয়া উহা গ্রহণ করিয়াছে। "Cheiro's Theory of Numbers" নামক পুস্তকে এ বিষয়ের অনেক তথ্য পাওয়া যাইবে।

বহু লোকের জন্ম, রাশি, নক্ষত্র লিপিবদ্ধ করিয়া এবং তাঁহাদের ভবিষ্যৎ জীবনের ঘটনাবলী পর্য্যালোচনা করিয়া Inductive Methodএ ফলিত জ্যোতিষ বা Astrology নামক যে একটি শাস্ত্র এদেশে প্রাচীন কাল হইতে প্রচলিত আছে, তাহার সাহায্যে বর্ত্তমান যুগেও সমবৃত্তি সম্পন্ন পাত্র ও পাত্রী নির্ব্বাচন করা সঙ্গত।

কেহ কেহ বলেন যে, ঐ সকল গণনা প্রাচীনকালে ফলিত, কিন্তু বর্ত্তমান যুগে উহা ফলে না। কারণ, এক হাজার বৎসর পূর্ব্বে আমাদের দেশের লোকের জীবনযাত্রা যে ভাবে নির্ব্বাহিত হইত, আধুনিক বিজ্ঞানের ফলে যাতায়াত, খাদ্য-প্রণালী, চিকিৎসা-বিজ্ঞান প্রভৃতি সম্বন্ধে অনেক পরিবর্ত্তন হওয়ায় জীবনের ফলাফল নূতন হইতে বাধ্য অর্থাৎ প্রাচীনকালে সিংহরাশি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ও মঘা নক্ষত্রে জন্ম হইলে তাহার বিদ্যা, আর্থিক উন্নতি, পারিবারিক সুখ-শান্তি, দৈহিক স্বাস্থ্য এবং আয়ু যেরূপ হইত, বর্ত্তমান যুগে সেরূপ হইতে পারে না। এইরূপ মতবাদ যে একেবারে ভিত্তিহীন, তাহা বলা চলে না বটে। তবে একথা অতি সত্য যে, মোটামুটি রকমে জ্যোতিষশাস্ত্রের গণনা-ফল বর্ত্তমান যুগেও বহুল পরিমাণে প্রায় প্রত্যেক ব্যক্তির জীবনেই খাটে। জ্যোতিষ শাস্ত্রের গণনা দ্বারা ব্যক্তিগত জীবনের 'Natural tendency' অর্থাৎ স্বাভাবিক গতি যে নির্দ্ধারণ করা যায়, তদ্বিষয়ে সন্দেহ নাই।

তবে বর্ত্তমান সময়ে জ্যোতিষ-শাস্ত্রে অভিজ্ঞ কিংবা হস্তরেখা বিচারে সমর্থ ব্যক্তির বিশেষ অভাব। অন্যদিকে জাতকের জন্মের ঠিক সময়ও অনেক অভিভাবকই সঠিকভাবে লিখিয়া রাখেন না। এইজন্য পাত্র ও পাত্রীর মনের মিল হইবে কি না এবং ভবিষ্যৎ জীবনে অন্যান্য প্রকারের সুখ-শান্তি হইবে কি না, তাহার বিচারে কখন কখন সুফল দেখা যায় না। তবে কোষ্ঠী ও হস্তরেখা বিচার বর্জ্জন না করিয়া যাহাতে দক্ষ ও বিশ্বাসী বিচারক খুঁজিয়া পাওয়া যায়, তজ্জন্য আমাদের চেষ্টা করা উচিত।

আমরা বর্ত্তমান যুগে প্রথমে খোঁজ করি পাত্র কিংবা পাত্রীটি সুন্দর কি না; এবং সৌন্দর্য্য দ্বারা আমরা ফর্সা রংই প্রধান উপকরণ বলিয়া মনে করি। ইহা একটা মস্ত ভুল। পাত্রের প্রধান সৌন্দর্য্য হইল, দৈহিক সুদৃঢ় গঠন অর্থাৎ দৈহিক শক্তি; দ্বিতীয় উপকরণ হইল, মানসিক শিক্ষা অর্থাৎ সহৃদয়তা। দৈহিক শক্তি ও মানসিক সহৃদয়তা, ইহার যুগপৎ সমন্বয় হইল পাত্রের প্রধান গুণ। পাত্রীর পক্ষে নীরোগ দেহ ও কমনীয়তা হইল প্রধান কাম্য; অধিকন্তু, ইংরাজ রাজত্বের ফলে আজকাল ফর্সা রং-এর প্রতি আমাদের ঝোঁক বা আকর্ষণ জন্মিয়াছে; তাহা তৃপ্তি করার জন্য পাত্রীর রং ময়লা না হইয়া যতদূর ফর্সা হইতে পারে, তৎসম্বন্ধে চেষ্টা করা স্বাভাবিক। কিন্তু আমরা প্রকৃতপক্ষে কি করি? আমরা সর্ব্বপ্রথমে দেখি, মেয়ের পিতা মাসিক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কত টাকা উপার্জ্জন করেন এবং তাঁহার মোটর গাড়ী আছে কি না। পিতা যদি দাম্ভিক, লোভী, হিংসুক, এমন কি অসচ্চরিত্রও হন, তাতেও কোন আপত্তি নাই, যদি পাত্রীর পিতা পণ ও যৌতুকে প্রচুর দান করিতে সমর্থ। একথা আমরা বিবেচনা করি না যে, ঐ পাত্রীর দাম্ভিকতা ও হিংসা পরিবারকে, বিশেষতঃ সন্তান সন্ততিকে বিষাক্ত করিয়া ফেলিবে এবং পরিবারের অশান্তি বৃদ্ধি করিবে। আমাদের চিন্তা করিতে হইবে, আমরা কোন্‌টা চাই,—পুরুষানুক্রমে অশান্তি, না নগদ ৫০০০ টাকা ও ৫০০০ টাকার উপঢৌকন?

পাত্র নির্ব্বাচনে আমরা দেখি যে, পাত্র বিলাত ফেরত কি না কিংবা তাঁহার পিতার ধনসম্পদ্ আছে কি না। একথা বিবেচনা করি না যে, সেই পরিবারে আমার কন্যা যাইয়া স্নেহ, ভালবাসা ও সহৃদয় ব্যবহার পাইবে কি না এবং পাত্র ও পাত্রীর মধ্যে মনের প্রকৃত মিল হইবে কি না। তুলাদণ্ডে মাপুন, একদিকে বিলাতী শিক্ষা ও ঐশ্বর্য্য, অন্যদিকে কন্যার প্রতি অবিচার ও তাচ্ছিল্য এবং কন্যা ও জামাতার ভিতরে চিরস্থায়ী কলহ ও অশান্তি। আরেকটি বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখা প্রয়োজন। পাত্র পাত্রী নির্ব্বাচনে দেখা উচিত, বংশে বিশেষতঃ পিতা পিতামহের কোন দূষিত রোগ আছে কি না। কারণ এইরূপ ব্যাধির বীজ বংশানুক্রমে চলিতে থাকে।

আমাদের মনে রাখা উচিত যে, স্বাধীন প্রণয়ের বিবাহে এই প্রকারের বিচার-বিবেচনার অবসর নাই। এই হেতুতেই স্বাধীন প্রণয়ের বিবাহ বর্জ্জনীয়।

নিবেদন (৮)—গণোরিয়া ও উপদংশের কথা

গণোরিয়া ব্যাধি গণকক্কাস্ (Gonococcus) নামক জীবাণু দ্বারা উৎপন্ন হয়। এই জীবাণু পুরুষের জননেন্দ্রিয়ে থাকিলে তৎসংস্পর্শে কোন স্ত্রীলোকের মূত্রনালী আক্রান্ত হইতে পারে। আবার কোন রমণীর মূত্রনালীতে এই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গণকক্কাস্ জীবাণু থাকিলে তৎসংসর্গে পুরুষের মূত্রনালী আক্রান্ত হইতে পারে। সুতরাং পুরুষ এবং রমণী উভয়েরই বিশেষ সতর্ক থাকা প্রয়োজন, যেন কোন দূষিত লোকের সঙ্গে সহবাস না হয়।

দুর্ভাগ্যবশতঃ আমাদের দেশে বেশ্যাগণ ব্যাপকভাবে সহরে এবং বড় বড় গ্রামের বিবিধ স্থানে বিস্তৃত রহিয়াছে। ইহারা মনুষ্যগণকে প্রলুব্ধ করার জন্য নানাপ্রকার কৌশল অবলম্বন করে। ব্যবসায়ের জন্য ব্যবসায়িগণ বিজ্ঞাপন দিয়া থাকেন। ইহারাও বিজ্ঞাপনের জন্য রাস্তায় দাঁড়াইয়া থাকে এবং শে না যায়, কেহ কেহ নাটক ও সিনেমার অভিনেত্রী হইয়া ব্যাপকভাবে আত্ম-প্রচার করিয়া থাকে। এই সকল গণিকা প্রত্যেকেই গণকক্কাস্ জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত। সুতরাং কোন পুরুষের এই বেশ্যাদের সংস্পর্শে আসা বিপদ্জনক। সাপে কামড়াইলে তাহার চিকিৎসা আছে এবং রোগী সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করিতে পারে; কিন্তু গণোরিয়া ও উপদংশ একবার আক্রমণ করিলে তাহা হইতে আরোগ্য ত নাই-ই, বরং এই দুইটি ব্যাধি পুরুষানুক্রমে সন্তান হইতে আরম্ভ করিয়া নিম্নতম সাত-পুরুষ পর্য্যন্ত সংক্রামিত হইয়া থাকে।

বর্ত্তমানে পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে এই দুইটি ব্যাধি যাহাতে সম্পূর্ণভাবে বিদূরিত হয়, তজ্জন্য নানা প্রকারের চিকিৎসা-প্রণালী আবিষ্কৃত হইয়াছে। কিন্তু আমি আপনাদিগকে বলিতেছি, কোন চিকিৎসায়ই এই দুইটি ব্যাধির দোষ সম্পূর্ণ মুক্ত হয় না, ব্যাধির সাময়িক উপশম হয় মাত্র। ভাঙা বাসন মেরামত করিলে উহা কখনই পূর্ব্বের ন্যায় মজবুত হয় না।

গণোরিয়া ব্যাধিতে আক্রান্ত ব্যক্তির অনেক সময় বাঘী হয়, অর্থাৎ তাহার কুচ্কির সংলগ্ন গ্রন্থিগুলি আক্রান্ত হইয়া ফুলিয়া উঠে এবং পাকিয়া যায়, রোগী অনেক দিন ধরিয়া শয্যাগত থাকে এবং দিনরাত্র অসহ্য যন্ত্রণা ভোগ করে এবং ডাক্তারগণকে উহা কাটিয়া দিতে হয়। কাটিবার সময় রোগী অসহ্য যন্ত্রণা পায়। পাঁঠা বা মোরগ কাটিয়া ফেলিলে যেরূপ ছট্ফট্

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করে। এই অস্ত্রোপচারে রোগী ঐরূপ ছটফট্ করে। বর্ত্তমান বিজ্ঞানে অজ্ঞান করিবার জন্য ক্লোরোফরম্ নামক ঔষধ আবিষ্কৃত হইয়াছে। উহা প্রয়োগ করিলে মানুষ ছটফট্ করে না বটে, কিন্তু তাঁহাকে সমস্ত যন্ত্রণাই নীরবে সহ্য করিতে হয়। ঐ যন্ত্রণার বাহ্যিক প্রকাশ শুধু বন্ধ হইয়া থাকে।

গণোরিয়া ব্যাধিতে অনেক সময় মূত্র-নির্গম বন্ধ হইয়া যায় এবং রোগী অসহ্য যন্ত্রণা ভোগ করে। এই রোগ কালক্রমে রোগীকে বাতগ্রস্ত করিয়া অচল করিয়া থাকে। ইহা ভিন্ন বহু প্রকারের উপসর্গ স্ত্রী এবং পুরুষ উভয় শ্রেণীর রোগীকেই ভোগ করিতে হয়।

উপদংশ ব্যাধি সাধারণতঃ গর্ম্মিরোগ বলিয়া কথিত। এই ব্যাধি দুই প্রকারের, (ক) উপার্জ্জিত (খ) পিতামাতা হইতে আহৃত। এই রোগে দেহের বিবিধ-গ্রন্থি বিবর্দ্ধিত হয়,—যেমন প্লীহা। কোন কোন রোগী অস্থিগুলির ভিতরের বেদনায় কষ্ট পাইয়া থাকে। অনেক সময় রোগীর বহুমূত্র বা মধু মেহ কিম্বা শোথ রোগ হয়। কখন কখন শ্রবণশক্তি কমিয়া যায়, চক্ষু আক্রান্ত হয় অথবা নাক চেপ্টা হইয়া যায়, সমস্ত দেহে নানা প্রকার ঘা দেখা দেয়। মুখমণ্ডল নানা প্রকার গুটিকা দ্বারা আবৃত হইয়া কিম্ভুত কিমাকার হইয়া থাকে। কাহার কাহার আঙ্গুলহারা হয়, কিংবা নখ পচিতে থাকে। অনেকেরই যকৃতের ক্রিয়া নষ্ট হয়। হাত, পা ও মুখে নানা প্রকার ফোস্কার ন্যায় উদ্ভেদ দেখা যায়। প্রায় রোগীরই অকালমৃত্যু ঘটিয়া থাকে।

এই ব্যাধির জীবাণুগুলি রক্তে ছড়ান থাকে বলিয়া এই রোগ পুরুষানুক্রমে সন্তান হইতে নাতি পুতিতে, এমন কি সাতপুরুষ পর্য্যন্ত সংক্রামিত হয়। শুধু নিজের পরিবারই যে এই ব্যাধিতে বিপদগ্রস্ত হয় তাহা নহে, কন্যার মধ্য দিয়া তাহার শ্বশুরের পরিবারকেও সাতপুরুষ পর্য্যন্ত বিপদগ্রস্ত করে। কি ভীষণ ব্যাধি!

এই দুইটি ব্যাধি আমাদের সমাজে অতি ব্যাপকভাবে ছড়াইয়া আমাদের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দেহের ও মনের শক্তি একেবারে নষ্ট করিয়া ফেলিতেছে। গভর্ণমেণ্ট এই ব্যাধি নিরাকরণ করিবার জন্য নানাপ্রকার পন্থা অবলম্বন করিতেছেন; তজ্জন্য আমরা জনসাধারণ গভর্ণমেণ্টের নিকট কৃতজ্ঞ। কিন্তু গভর্ণমেণ্টের এই সম্বন্ধে প্রচার-কার্য্য চালাইয়া, যাহাতে যুবক যুবতী এই ভীষণ দস্যু দুইটি হইতে আত্মরক্ষা করিতে পারে, তাহার বিধান করা একান্ত প্রয়োজন।

একটু বিবেচনা করিলেই দেখা যাইবে যে, এই ব্যাধি দূর করার প্রধান উপায় হইল, **একটি পুরুষ ও একটি রমণী যাহাতে সমস্ত জীবন দম্পতিরূপে যুক্ত হইয়া জীবন যাপন করেন, তাহার প্রয়োজনীয়তা অনুভব** করা। অর্থাৎ একেবারে গবর্ণমেণ্ট রেজেষ্টারীকৃত এবং প্রাইভেট্ বেশ্যা-সংসর্গ-ত্যাগ।

রামের সঙ্গে যে রমণী যুক্ত রহিয়াছে, সেই রমণী শ্যামের সঙ্গে যুক্ত হইলে, রামের দেহস্থিত জীবাণু শ্যামের দেহে প্রবেশ করিতে পারে। সুতরাং একজনের সঙ্গে যুক্ত রমণী যাহাতে অন্যের সঙ্গে কখনই যুক্ত না হয়, তদ্বিষয়ে সামাজিক শাসন প্রবল হওয়া উচিত; সঙ্গে সঙ্গে কঠোর আইন প্রণয়ন করা কর্ত্তব্য।

একথাও আমাদের কাণে আসিয়াছে যে, গত মহাযুদ্ধের সময় হইতে আমাদের নারী-চরিত্রের বিশুদ্ধতা অনেক পরিমাণে বিদেশীয় প্রলোভনে ক্ষুণ্ণ হইয়াছে। এখন নাকি আবার অনেক বেশ্যা ভদ্র ঘরের রমণীর আচার ব্যবহার ও পোষাক পরিচ্ছদাদি ধারণ করিয়া ভদ্রলোকের পাড়ার মধ্যে বাস করিতেছে এবং যুবকদের ইহ পরকাল নষ্ট করিতেছে। এই সকল দেশদ্রোহী রমণীগণকে গভর্ণমেণ্ট যদি নির্ব্বাসিত করিতে পারেন, তবেই দেশ রক্ষা পাইবে। কেহ কেহ বলিবেন যে, ইহাদিগকে ত্যাগ না করিয়া বিশুদ্ধ করিবার চেষ্টা করা কর্ত্তব্য। কিন্তু চেষ্টা করিবে কে? বড়ই কঠিন কাজ। প্রথমতঃ, এই কার্য্য করার জন্য জিতেন্দ্রিয় পুরুষ ও রমণীর অভাব।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দ্বিতীয়তঃ যদিও এইরূপ কর্ম্মী মানুষ পাওয়া যায়, উহাদের জীবনও বিরুদ্ধদলের হস্তে বিপন্ন হইবে।

নিবেদন (৯)—পাগলের উক্তি (ক)

একাদশ প্রকার নূতন ট্যাক্সের প্রস্তাব

আমাদের দেশ অল্প দিন হইল স্বাধীন হইয়াছে। ইহার সর্ব্বাঙ্গীন উন্নতির জন্য গভর্ণমেণ্টের প্রচুর অর্থের প্রয়োজন। সুতরাং জনসাধারণের উপর ট্যাক্স নির্দ্ধারণ করা ব্যতীত আর উপায় নাই। অথচ গভর্ণমেণ্ট অপ্রিয় না হন, এমন সব বিষয়ে ট্যাক্স ধার্য্য করিতে হইবে। নিম্নলিখিত বিষয় গুলিতে ট্যাক্স ধার্য্য করিলে জনসাধারণের উপকার হইবে, সুতরাং গভর্ণমেণ্ট অপ্রিয় হইবেন না, পাগল এইরূপ মনে করে।

(১) আমাদের দেশে যে সর্ব্বত্র ঝগড়া শোনা যায়, ইহার মূলে রহিয়াছে কথা বেশী বলার অভ্যাস। কথা বেশী বলিলে অপ্রীতিকর কথা আসিয়া পড়ে। উহারই পরিণাম তর্ক ও কলহ। অতিরিক্ত কথা বলার উপর যদি ট্যাক্স ধার্য্য করা যায়,—বেশি নয় প্রত্যেকটি অপ্রয়োজনীয় শব্দে এক আনা মাত্র—তাহা হইলে বহু ট্যাক্স আদায় হইবে, অথচ ঝগড়া কমার ফলে জাতির একতাশক্তি বৃদ্ধি পাইবে। আবার, ট্যাক্স আদায়ের জন্য এবং কথা অতিরিক্ত না পরিমাণে ঠিক, ইহা নির্দ্ধারণের জন্য বহু কেরাণী ও হাকিমের প্রয়োজন হইবে। সুতরাং পাগল মনে করে, বেকার-সমস্যা সমাধানের জন্য এই ট্যাক্স নির্দ্ধারণ একটা মস্ত উপায়।

(২) এই হতভাগ্য দেশে কাহারও নিজের কথার উপর শ্রদ্ধা নাই। ব্যবসা ক্ষেত্রে ক্রেতা ও বিক্রেতার মধ্যে কিংবা জমিদার ও প্রজার মধ্যে আজ একটা মৌখিক চুক্তি হইল; আগামী কল্য উহা ষ্ট্যাম্প কাগজে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

লেখাপড়া হওয়ার কথা। পরদিন যথাসময়ে বিক্রেতা প্রস্তুত। ক্রেতাও আসিলেন অবশ্য আধঘন্টা পরে। আসিয়া নূতন প্রস্তাব করিয়া দাম একটু কম বলিলেন এবং মূল্যটা আরও কয়েকটা বেশি কিস্তিতে দেওয়ার কথা বলিলেন। ফলে এগ্রিমেন্ট-পত্র সম্পাদিত হইল না।

জমিদার ও প্রজার মধ্যে বাড়ী ভাড়া কিংবা ধান-জমির বন্দোবস্ত বিষয়ে আজ একটা মৌখিক নিষ্পত্তি হইল। আগামী পরশ্ব ষ্ট্যাম্প্-কাগজে লেখাপড়া হইবে। সময়মত প্রজা উপস্থিত হইয়া দেখিলেন যে জমিদারের মত পরিবর্ত্তিত। তিনি প্রজাকে আরও শোষণ করিতে চাহিতেছেন।

এই যে মৌখিক চুক্তির পরিবর্ত্তন অর্থাৎ নিজের প্রতি অশ্রদ্ধা, সে বিষয়ে আমরা চেতনাবিহীন। সুতরাং অন্য প্রদেশের লোক কিংবা অন্য দেশের লোক আমাদিগকে অশ্রদ্ধার চক্ষে দেখিয়া থাকে। পাগল প্রস্তাব করে যে, প্রত্যেকটি কথা-ভঙ্গের জন্য পাঁচ টাকা জরিমানা হইতে আরম্ভ করিয়া এক বৎসর সশ্রম কারাদণ্ডের বিধান নিতান্ত প্রয়োজন।

(৩) মিথ্যা মোকদ্দমা রুজু করা আমাদের দেশে নির্লজ্জভাবে প্রচলিত। আমাদের মনে রাখা উচিত যে, মিথ্যা কথা বলা কিংবা পরদ্রব্য চুরি করা অপেক্ষাও মিথ্যা মোকদ্দমা রুজু করা অনেক গুরুতর অপরাধ। কারণ, এস্থলে মোকদ্দমা রুজুকারী অপরকে ঠকাইবার জন্য প্রচেষ্টা ত করিতেছেনই, তদুপরি সেই চেষ্টাকে আদালতের সাহায্যে ন্যায়সঙ্গত করার প্রয়াস পাইতেছেন। চুরি করায় চোর তাহার অন্যায় কার্য্যকে ন্যায় করার চেষ্টা করে না; কিন্তু মিথ্যা মোকদ্দমায় অন্যায়কে ন্যায়ে পরিণত করার চেষ্টা করা হয়। পাগল মনে করে, মিথ্যা মোকদ্দমাকারীর গুরুতর অর্থদণ্ড এবং সশ্রম কারাদণ্ডের বিধান নিতান্ত প্রয়োজন।

(৪) আমাদের দেশে জিনিষ কিনিতে গেলেই দরাদরি করিতে হয়। দোকানদার তিন টাকা চান; খরিদ্দার এক টাকা চারি আনা বলেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এইরূপে একজন আরেক জনকে কিছুক্ষণ ঠকাইতে চেষ্টা করে। অনেক বাক্য-ব্যয় ও সময় নষ্ট করার পরে হয়ত এক টাকা সাড়ে তের আনায় জিনিষটি বিক্রয় হইল। এই যে বিক্রেতা ও ক্রেতার মধ্যে পরস্পরকে ঠকাইবার বিরাট প্রচেষ্টা, তাহা আমাদের সমস্ত দেশ ব্যাপিয়া প্রতি ঘণ্টায় লক্ষ লক্ষ স্থলে অবাধভাবে চলিতেছে। এই অতি ঘৃণিত আত্মঘাতী অপরাধের জন্য গভর্ণমেণ্টের ট্যাক্স কিংবা জরিমানা নির্দ্ধারণ করা একান্ত প্রয়োজন বলিয়া পাগল মনে করে।

(৫) পাগল মনে করে যে, সময়ানুবর্ত্তিতার অভাব চরিত্রের একটা বৃহৎ দোষ। তিন জন লোকের একত্র হওয়ার কথা ছিল বৈকাল সাড়ে চারটায়। পারিজাত বাবু আসিলেন ৪টা ৩৫ মিনিটে; কুসুম বাবু আসিলেন ৫টা ১৫ মিনিটে এবং ননী বাবু আসিলেন ৫টা ৩০ মিনিটে। কুসুম বাবু পারিজাতের নষ্ট করিলেন ৪০ মিনিট; ননী বাবু পারিজাত বাবুর নষ্ট করিলেন ৫৫ মিনিট। এই যে সময় নষ্ট করা, যাহা আত্মহত্যার ক্ষুদ্র সংস্করণ মাত্র, তাহার জন্য গভর্ণমেণ্টের ট্যাক্স এবং জরিমানার বিধান উভয়ই করা উচিত; অধিকন্তু পাগল মনে করে, বিশেষ বিশেষ স্থলে সদর রাস্তায় বেত্রাঘাতের বিধান করা কর্ত্তব্য।

(৬) এক শ্রেণীর লোক আছেন, যাঁহাদের সঙ্গে কেহ দেখা করিতে আসিলে দর্শন-প্রার্থীকে অনেক সময় বসিয়া থাকিতে হয়। তাঁহারা হয় অত্যন্ত হৃদয়হীন, নয় বুদ্ধিহীন। বর্ত্তমান খাদ্যাভাব ও অর্থাভাব জনিত কর্ম্ম-বহুলতার যুগে কেহ কাহারও সঙ্গে বৃথা দেখা করিতে আসেন না। দর্শন-প্রার্থীদের অনেক সময় নষ্ট করার জন্য অর্থাৎ Yes, No, Very good, এই তিনটি কথার একটি দর্শন-প্রার্থীকে অবিলম্বে না বলিয়া দেওয়ার জন্য গভর্ণমেণ্টের ট্যাক্স কিংবা জরিমানার বিধান করা একান্ত প্রয়োজন বলিয়া পাগল মনে করে। আরও পাগল মনে করে যে, বৃথা গল্প গুজব না করিয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রয়োজনীয় আলোচ্য বিষয়টি যতদুর সম্ভব কম সময়ে (২।৪ মিনিটের মধ্যে হইলেই ভাল) শেষ করা উচিত। পাগল স্বচক্ষে দেখিয়াছে যে, কোন I. C. S. সাহেব ইংরাজ আমলে ৫০ হইতে ৬০ জন দর্শনপ্রার্থীকে দুই ঘণ্টায় বিদায় করিতেন।

(৭) অন্যের অর্থের প্রাচুর্য্য কিংবা দালান কোঠার জাঁক সম্বন্ধে প্রায়ই আলোচনা শোনা যায়। ইহাতে শ্রোতৃগণের মনে অর্থের বা হর্ম্ম্যের প্রতি লোভ বৃদ্ধি পায়। লোভই অধিকাংশ অন্যায়ের মূল। পাগল মনে করে, এই শ্রেণীর গল্পগুজবের উপর গুরুতর ট্যাক্স বসাইয়া ইহা বন্ধ করা কর্ত্তব্য।

(৮) অনেক দিন হইল পূর্ব্ববঙ্গ (East Bengal) পাকিস্তানের অন্তর্ভুক্ত হইয়াছে। সুতরাং পূর্ব্ববঙ্গ বলিয়া কোন স্থান নাই। অথচ কলিকাতা শহরে East Bengal society, East Bengal Tailoring House প্রভৃতির নামের দোকান এবং East Bengal Foot ball club নাম এখনও প্রচলিত। আবার পশ্চিম বঙ্গ বলিয়া কোন স্থান নাই, আছে শুধু বঙ্গদেশ; অথচ প্রদেশটির নাম পশ্চিমবঙ্গ রহিয়াছে। গভর্ণমেণ্টকে জরিমানা করা প্রস্তাব পাগল, মস্তিষ্ক বিকৃত হইলেও, উথাপন করিতে সাহস করে না। কিন্তু পূর্ব্ববঙ্গের আদিম অধিবাসী যাঁহারা পশ্চিমবঙ্গে এখন আশ্রয় গ্রহণ করিয়াছেন, তাঁহাদের সঙ্গে পশ্চিম বঙ্গের অধিবাসিগণের প্রীতি ও মিলনের ভাব একান্ত প্রয়োজন। প্রদেশের একতাশক্তি বৃদ্ধির জন্য East Bengal Society, Club বা Tailoring House প্রভৃতি নামের উপর গুরুতর ট্যাক্স এবং জরিমানা ধার্য্য করা উচিত। পশ্চিম বঙ্গ নামটি পাগলের নিকট অত্যন্ত বিস্ময়কর বলিয়া মনে হয়।

(৯) মনিব যখন কর্ম্মচারী নিযুক্ত করেন, তখন মনিবের প্রধান কর্ত্তব্য হইল যে, কর্ম্মচারীর কত জন লোককে প্রতিপালন করিতে হয় তাহা জান এবং সেই কয়জনের ভরণপোষণের জন্য যে টাকার প্রয়োজন, তাহা মাহিনও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বোনাস্ দ্বারা কর্ম্মচারীকে পূরণ করিয়া দেওয়া ; নতুবা বুঝিতে হইবে মনিব কর্ম্মচারীকে অসাধু উপায়ে অর্থ উপার্জ্জনের সুযোগ দিতে রাজী আছেন। আবার কর্ম্মচারীরও কর্ত্তব্য যাহাতে তাঁহার পরিবারস্থ লোকের সংখ্যা বৃদ্ধি প্রাপ্ত না হয় অর্থাৎ পাগল মনে করে যে মনিবের অনুমতি না লইয়া কর্ম্মচারী সন্তান উৎপাদন করিতে পারিবে না। আবার ইহারও বিধান থাকা প্রয়োজন যে, মনিবের সম্মতি সহকারে উৎপন্ন প্রত্যেকটি সন্তানের জন্য কর্ম্মচারীর আয় বৃদ্ধির ব্যবস্থা মনিবকে করিতেই হইবে। উক্ত নিয়ম-ভঙ্গকারী মনিব ও কর্ম্মচারী প্রত্যেকের উপর গুরুতর ট্যাক্স ধার্য্য করা উচিত বলিয়া পাগল মনে করে।

(১০) এত বস্ত্রাভাব, তবুও এখনও অতি জাঁকজমকের পোষাক পরিয়া লোক রাস্তায় বাহির হইয়া থাকে। পাগল মনে করে যে, এইরূপ ব্যবহার দ্বারা বোধ হয় নারী পুরুষের দৃষ্টি এবং পুরুষ নারীর দৃষ্টি আকর্ষণ করিতে চায়। একথা যদি সত্যও না হয়, তবুও ইহা সর্ব্ববাদী সম্মত যে, পরিচ্ছদধারী যে ধনবান, সে সম্বন্ধে তিনি বিজ্ঞাপন দিতে চান। সুতরাং জাঁকজমকের পোষাক দ্বারা নর ও নারীর মধ্যে মানসিক চাঞ্চল্য জন্মিতে পারে এবং অন্ততঃ ধন-তান্ত্রিকতার প্রসার হওয়ার আশঙ্কা। সুতরাং পাগল মনে করে, এই দরিদ্র দেশে গুরুতর ট্যাক্স বসাইয়া পোষাকের আড়ম্বর বন্ধ করা উচিত।

(১১) অনেক সময় গল্পগুজবের মধ্যে শোনা যায় যে, অমুক জেলার লোক ঠক, অমুক জেলার লোক ডাকাত, চোর ইত্যাদি। পাগল বলে যে, সকল জেলাতেই জেল আছে। সুতরাং সকল জেলাতেই চোর, ডাকাত, ঠক ও বদমায়েস আছে। সুতরাং উক্ত প্রকারের মন্তব্য ভ্রমাত্মক এবং হিংসামূলক। অধিকন্তু কোন প্রদেশকে যে জেলাতে ভাগ করা হয়, তাহা শুধু শাসন ও সংরক্ষণের সুবিধার জন্য। উক্তরূপ আলোচনা বিভিন্ন জেলার অধিবাসীদের মধ্যে প্রীতি, সদ্ভাব ও একতাবৃদ্ধির অন্তরায়। সুতরাং গভর্ণমেণ্টের পক্ষে ট্যাক্স বসাইয়া এই প্রকারের উক্তি বন্ধ করা কর্ত্তব্য।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিবেদন (১০)—পাগলের উক্তি (খ)

(১) আমরা অনেকেই অন্যায় কার্য্য করিতে চাই গোপনে, যেন লোকে না জানে এবং সমাজে কোন প্রকার অসম্মান না হয়। পাগল মনে করে, ইহা একটি ভুল ধারণা। অন্যায় কার্য্য গোপন থাকে না; উহা প্রকাশিত হইবেই, দুদিন আগেই হউক কিংবা পরেই হউক।

বর্ত্তমান যুগ বড় ভীষণ যুগ। অন্যায় না করিলেও লোকে প্রতারক, চোর বদমায়েস ইত্যাদি বলিয়া থাকে। সুতরাং আত্মরক্ষার জন্য বর্ত্তমান যুগে অধিকতর সতর্কতার প্রয়োজন। অন্যায়-ত করিবই না; তদুপরি আমাকে সর্ব্বদা চেষ্টা করিয়া প্রমাণ করিতে হইবে যে, আমি মিথ্যাবাদী নই, চোর নই, প্রতারক নই এবং নর-নারী সম্পর্কে পবিত্রতা ক্ষুণ্ণ করার অপরাধেও অপরাধী নই, অর্থাৎ আমাকে শুধু সৎ হইলে চলিবে না; আমি যে সৎ, তাহা প্রমাণও করিতে হইবে। এইরূপ বিবেচনা-প্রণোদিত হইয়া আমাদের অন্যের সঙ্গে ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

(২) অনেকের জেলা-প্রীতি অত্যন্ত গভীর। কোন নদীয়াবাসী যখন শুনিলেন যে, নবনীত বাবুর বাড়ী নদীয়ায়, তখনি নবনীত বাবুর সঙ্গে তাঁহার গভীর প্রেম জন্মিয়া গেল। পাগল বলে যে, ইহা একটা বিরাট দুর্ব্বলতা; কারণ নদীয়ায়ও ঠক, চোর, ডাকাত আছে, যেমন অন্য জেলায় আছে। বর্ত্তমান সাম্যবাদের যুগে, বিশ্বপ্রেমের যুগে জেলা-প্রীতি রূপ সঙ্কীর্ণভাব বর্জ্জন করা একান্ত কর্ত্তব্য।

(৩) বর্ত্তমান অর্থাভাবের যুগে একান্নবর্ত্তী পরিবারে বাস করা নিতান্ত প্রয়োজন। পাগল প্রস্তাব করে যে, ছাত্র-মেসের মত পরিবারের মেস্ সমাজে প্রচলিত হওয়া উচিত। পাগলের বিশেষ পরিচিত কোন একান্নবর্ত্তী পরিবারের পাঁচ ভ্রাতা কলিকাতা শহরে পাঁচটি বিভিন্ন বাড়ীতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বাস করিয়া অন্ততঃ দেড় হাজার টাকা প্রতিমাসে খরচ করিতেছেন। পাগল অঙ্ক কষিয়া দেখিয়াছে যে, এই পাঁচটি পরিবার মেসের মত স্বতন্ত্র অথচ একত্র হইয়া বাস করিলে অতি কষ্টে উপার্জ্জিত অর্থের অন্ততঃ ৫০০্ টাকা বাঁচিয়া যাইবে। পাঁচ ভ্রাতাই ইংরাজী শিক্ষায় শিক্ষিত, সুতরাং বুদ্ধিমান বলিয়া পরিগণিত। তবুও তাঁহারা একত্রিত হইতেছেন না। মেয়েদের স্বেচ্ছাচারিতা ইহার কারণ বলিয়া বিশেষজ্ঞগণ নির্দ্ধারণ করিয়াছেন। প্রকৃত কারণ যাহাই হউক, গভর্ণমেণ্টের কর্ত্তব্য এই শ্রেণীর পৃথক্ পরিবারগুলিকে আইন করিয়া একান্নবর্ত্তী করা এবং উদ্বৃত্ত অর্থ জনহিতকর কার্য্যে প্রয়োগ করা। পাগল মনে করে, আমাদের এই অর্থাভাবে জর্জ্জরিত দেশে কাহারও খামখেয়ালীতে অর্থের অপচয় ঘটিতে দেওয়া সঙ্গত নহে।

(৪) মাখন বাবু পত্রিকায় পড়িলেন, পূর্ব্ব পাকিস্তানের কোন গ্রামে ৫ জন হিন্দুকে মুসলমানেরা মারিয়া ফেলিয়াছে। মাখন বাবু তখনই সিগারেট মুখে দিয়া উত্তেজিত হইয়া বলিলেন, "পশ্চিমবঙ্গেও হিন্দুদের পক্ষে এখনই ৫ জন মুসলমানকে হত্যা করা উচিত।"

গতকল্য মৃণালকান্তি বাবুর মানিব্যাগ্‌টি পিক্ পকেট্ (Pickpocket) হইয়াছে। আজ মৃণালকান্তি বাবুকে পাগল বলিল, "আপনি আজ অন্য একজনের পকেট কাটিয়া একটু বেশি পরিমাণ টাকা লইয়া আসুন।" মৃণাল-কান্তি বাবু উত্তর করিলেন, "তাহা পারি না। আমি সম্মানিত লোক; চুরি করিতে পারি না।" তাই পাগল বলিতেছে যে, পশ্চিম বঙ্গের কেহ মাখন বাবুর কথায় উদ্দীপ্ত হইয়া মুসলমান হত্যা করিতে পারে না; কারণ পশ্চিম বঙ্গবাসী হিন্দুরাও সম্মানিত লোক। পাগল মনে করে, প্রতিহিংসা Common Sense-বিরোধী।

(৫) পুলিশের পোষাক স্বাধীন ভারতেও ইংরাজ আমলের অধীন-ভারতের পোষাকের মতই রহিয়াছে। পাগল মনে করে ,এক দিনের জন্যও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পূর্ব্বের পোষাক পুলিশ বিভাগে কিংবা মিলিটারী বিভাগে থাকা উচিত নহে ; কারণ বর্ত্তমানে যাঁহারা এই দুই বিভাগে চাকুরী করেন, তাঁহারা আমাদের আপন জন। তাঁহারা স্নেহ ও ভালবাসা মিশ্রিত করিয়া শাসনকার্য্য পরিচালনা করেন। ইংরাজ আমলের পোষাক নিষ্ঠুরতা ও শোষণ-বৃত্তি আমাদের মনে জাগাইয়া দেয়। তাই পাগল এই পোষাকের পরিবর্ত্তন গভর্ণমেণ্টের নিকট প্রার্থনা করিতেছে।

(৬) পাগল রসগোল্লা বড় ভালবাসে। নিকটে থাকিলে উহা খাওয়ার জন্য পাগল হয়। দূরে থাকিলে রসগোল্লার কথা মনে বড় জাগে না,—যদিও জাগে উহার কল্পনা পাগলকে তেমন অতিষ্ঠ করিয়া তোলে না। সুতরাং পাগল মনে করে, আত্মরক্ষার জন্য লোভনীয় বস্তুকে যতদূর সম্ভব, দূরে রাখিতে হইবে। একই কারণে Co-education বা সহশিক্ষা সভ্য জগতের একটা বিরাট ভ্রম বলিয়া পাগল মনে করে। শীত প্রধান দেশে ইহা প্রবর্ত্তন করিয়া সে দেশবাসী যে অশান্তি ভোগ করিতেছে, তাহা হইতে তাহাদের ফিরিয়া দাঁড়াইবার উপায় নাই। It is too late. পাগল মনে করে, এদেশে এখনও ফিরিয়া দাঁড়াইবার চেষ্টা হয়ত নিষ্ফল না-ও হইতে পারে।

(৭) আমাদের দেশে যে কুমারী-পূজা পূর্ব্বে প্রচলিত ছিল, উহার উদ্দেশ্য ছিল মহৎ, —যখনই কোন বালিকা যৌবন-প্রাপ্তিমুখী, তখনই সমাজের সমস্ত পুরুষ যেন উক্ত কুমারীটিকে দেবীর মত পূজা করিতে শিক্ষা করিতেন। এই পূজা এখনও হয়ত কোন কোন হিন্দু পরিবারে প্রচলিত আছে ; কিন্তু সেই পূজা করে মেয়েরা। পাগল মনে করে যে, ঐ পূজা করা উচিত গৃহের কর্ত্তাদের, যুবকদের ও বালকদের। এই পূজা প্রত্যেক নরের ভবিষ্যত জীবনগঠনে ও সুখশান্তি-বিধানে বিশেষ সহায়ক হইবে বলিয়া পাগলের দৃঢ় বিশ্বাস। সমাজসেবী সঙ্ঘদের নিকট পাগলের প্রার্থনা, তাঁহারা লুপ্ত কুমারী পূজাকে জাগ্রত করুন।

১০।১২ বৎসর পূর্ব্বে কোন কন্যার পিতা কন্যার বিবাহবাসরে গীত হইবার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জন্য একটি সঙ্গীত রচনা করিয়াছিলেন। গানটি নিম্নে দেওয়া হইল। পাগল মনে করে, ইহার ভাবধারা সমাজে বহুলভাবে প্রচারিত হওয়া উচিত।

"সাঙ্গ হ'ল, সাঙ্গ হ'ল, সাঙ্গ হ'ল অর্চ্চনা।
বাজাও শঙ্খ, তোল উলুধ্বনি, গাহ সবে ঈশ-বন্দনা॥
শারদীয়া পূজা শুধু তিন দিন, কুমারীর পূজা ষোড়শ বর্ষ ;
খুলে দেয় এক নবীন দৃষ্টি, সে যে গো এক মহান্ হর্ষ।
জগতের নারী হয় যে মাতা, কুমারী হয় গো দেবী,
পূজারীর জীবন হয় যে ধন্য, নহে ইহা কবি-কল্পনা॥"

(৮) পাগল মনে করে যে, যে স্থানে নর-নারীর অবাধ মিশ্রণের প্রথা বা সুযোগ রহিয়াছে, সেখানে অনেক ক্ষেত্রেই নরের অনিয়ন্ত্রিত আচরণে নারীর মানসিক, সুতরাং দৈহিক ক্ষতি হয়। নারীও কখন কখন নরের সেইরূপ ক্ষতি সাধন করিয়া থাকেন। সুতরাং নরের পক্ষে আত্মরক্ষার একমাত্র উপায় চক্ষুকে সংযত করা। ট্রামে বা বাসে চলিবার সময় যাঁহাদের দাঁড়াইয়া থাকিতে হয়, তাঁহাদের পক্ষে নারীর দিকে পিছন করিয়া দাঁড়ান আত্মরক্ষার সহায়ক ও জনসাধারণে সংযমের ভাবধারা প্রচার-কার্য্যেরও সহায়ক। পাগল আবার ইহাও মনে করে, পুরুষ যে নারীর দিকে তাকায় কিংবা নারী যে পুরুষের দিকে তাকায়, ইহা নির্ব্বুদ্ধিতার কার্য্য ; কারণ উহাতে কিছুই লাভ হয় না—লাভের মধ্যে মানসিক চাঞ্চল্য ও অশান্তির সৃষ্টি। অধিকন্তু, সম্ভবতঃ অজ্ঞাতভাবে শারীরিক দুর্ব্বলতা আসিয়া পড়ে। বুদ্ধিতে শ্রেষ্ঠ জীব মানুষের পক্ষে এমন একটা বিবেচনা-বর্জ্জিত কার্য্য করা কি সঙ্গত ?

(৯) একথা সকলেই জানেন যে, প্রকৃত হিন্দু, প্রকৃত মুসলমান ও প্রকৃত খৃষ্টান, সকলেরই উদ্দেশ্য এক অর্থাৎ ভগবান বা সচেতন প্রকৃতিকে জানা ও তাঁহাতে চিত্ত স্থাপন করা। সুতরাং প্রকৃত হিন্দু, মুসলমান ও খৃষ্টানের মধ্যে অসদ্ভাব ত হইতেই পারেনা, বরং বিশেষ বন্ধু ভাব হওয়ার কথা।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অন্ধকার রাত্রিতে প্রকাণ্ড নদী পার হওয়ার সময় নৌকার মাঝিগণ পরস্পরের সঙ্গে আলাপ আলোচনা করিয়া সাহস অর্জ্জন করে এবং নদী পার হওয়ার জন্য যেরূপ ভাবে নৌকা চালাইলে সুবিধাজনক হয়, তদ্বিষয়ে জ্ঞান অর্জ্জন করে। সাধনার ক্ষেত্রেও কি কি বিঘ্ন থাকে এবং কি প্রকারে তাহা উত্তীর্ণ হইতে হয়, প্রকৃত হিন্দু, মুসলমান ও খৃষ্টান সেই বিষয়েই আলোচনা করিয়া থাকেন। সুতরাং বিভিন্ন ধর্ম্মাবলম্বীর মধ্যে সদ্ভাব ব্যতীত অন্য কোন ভাব আসিতেই পারেনা।

তবে যে বিভিন্ন দেশে এবং আমাদের দেশেও হিন্দু ও মুসলমানের মধ্যে সংঘর্ষ ও বিদ্বেষ ভাব দেখা যায়, ইহার কারণ, কতিপয় জননেতা নিজ স্বার্থ সাধনের জন্য এবং নিজের দাম্ভিকতার চরিতার্থ ও নিজের প্রধান্য প্রতিষ্ঠার জন্য দল গঠন করিয়া মহা-অশান্তির সৃষ্টি করেন।

এই সংঘর্ষ ও বিদ্বেষ ভাব দূর করিবার জন্য পাগল প্রস্তাব করে যে হিন্দু ও মুসলমান এই দুইটি শব্দ বে-আইনী বলিয়া গভর্ণমেণ্ট ঘোষণা করুন। হিন্দু স্থানে যাহারা বাস করেন, তাহারা হিন্দুস্থানী বলিয়া কথিত হইবে। এইরূপ দুই চারি বৎসর চলিলেই হিন্দু ও মুসলমানের মধ্যে অন্য প্রকারের ভাব এবং প্রকৃত মনের মিল সঞ্চারিত হইবে।

(১০) কলিকাতা শহরে দেখা যায় যে, কোন ব্যক্তি যদি ট্রাম বা বাসের নীচে পড়িবার উপক্রম হইয়া অল্পের জন্য বাঁচিয়া যায় এবং ভয়ে হতভম্ব হইয়া যায়, তখন সকল লোকে তাঁহাকে সান্ত্বনা বাক্য দ্বারা সুস্থ করিবার চেষ্টা না করিয়া সকলেই তাহাকে অকথ্য ভাষায় বকিতে থাকে। পাগল মনে করে, এই হৃদয়হীনতা নিম্ন শ্রেণীর ইংরাজ যাহারা এদেশে আসিয়াছে তাহাদের ব্যবহারের অনুকরণ মাত্র। পাগলের বিশ্বাস, পাশ্চাত্ত্য দেশের কর্ম্মশক্তি, ভারতবর্ষের কর্ম্মফলের নিষ্কামতার এবং জীবে দয়া একত্র মিশ্রিত করিতে না পারিলে জীবশ্রেষ্ঠ সব মানুষের পূর্ণতা লাভ হয় না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দিবারাত্র কর্ম্ম করার সঙ্গে সঙ্গে মাকড়সা হইতে আরম্ভ করিয়া সমস্ত জীবের প্রতি দয়ার ভাব হৃদয়ে পোষণ করা অসম্ভব নয় বলিয়া পাগলের ব্যক্তি জীবনের অভিজ্ঞতা।

(১১) আজকাল অনেকেই বলিয়া থাকেন যে, 'ভারতবর্ষে আধ্যাত্মিকতা একটা বিরাট ভুল, কেননা উহা আধুনিক বিজ্ঞান দ্বারা পরিষ্কারভাবে স্বীকৃত হইতেছে না। আধুনিক বিজ্ঞান অতি বিস্ময়কর আবিষ্কার করিয়াছে ও করিতেছে। ইহার বাহিরে অন্য কোন বিষয়ে আমাদের মনঃসংযোগ করিলে দেশের কৃষি, শিল্প, বাণিজ্যের উন্নতি হইবে না।" এই সম্পর্কে পাগল মাত্রই তিনটি ঘটনা উল্লেখ করিতেছে। স্বদেশী যুগে (১৯০৫ হইতে আরম্ভ) কতিপয় বিপ্লবী কর্ম্মীর ফাঁসী হইয়াছিল। ফাঁসীর হুকুমের একমাস পরে তাঁহাদের ফাঁসী হয়। ফাঁসী হওয়ার সময় তাঁহাদের শরীরের ওজন বৃদ্ধি পাইয়াছিল, মৃত্যুচিন্তা, মৃত্যুর ভয় তাঁহাদের দেহের ক্ষতি করিতে পারে নাই। পৃথিবীর ইতিহাসে ইহা একটা নূতন আশ্চর্য্য উদাহরণ।

বিগত মার্চ্চ মাসে আমেরিকাতে রামকৃষ্ণ মিশনের বিরাট কর্ম্মী যোগানন্দ মহারাজের দেহত্যাগ হইয়াছে। দেহত্যাগের কুড়িদিন পরেও তাঁহার পরিত্যক্ত দেহের কোন প্রকার বিকৃতি হয় নাই। বায়ুতে যে সকল জীবাণু উড়িতেছে, তাহারা ঐ মাংসপিণ্ডের উপর কোনরূপ ধ্বংসের ক্রিয়া করিতে পারে নাই। সুতরাং পাগল মনে করে, আধ্যাত্মিকতা দ্বারা জড়-পদার্থের প্রকৃতিও পরিবর্ত্তিত হইয়া যায়।

আধ্যাত্মিকতার বিরুদ্ধে তাঁহারা মত পোষণ করেন, পাগলের প্রার্থনা, তাঁহারা সেই মত যেন মনের মধ্যেই জমা রাখেন। কারণ উহার প্রচার পৃথিবীরই মঙ্গল-বিরোধী, সুতরাং দেশদ্রোহীতা অপেক্ষা গুরুতর অপরাধ।

পাগল ইহাও মনে করে, যে **ভারতবর্ষ** আধ্যাত্মিকতার বলেই অদূর ভবিষ্যতে সর্ব্বদেশে **গুরু** বলিয়া গৃহীত হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(১২) ইংরেজ দেশ হইতে চলিয়া গিয়াছে, কিন্তু এখনও আমরা ইংরেজদের পোষাক পরি এবং ইংরেজী ভাষায় কথা বলিতে ও ঐ ভাষায় চিঠি পত্র লিখিতে গর্ব্ব অনুভব করি। পাগল মনে করে যে, পরের পোষাক ও ভাষা ব্যবহার করিয়া আমরা ইহাই প্রমাণ করি যে, আমাদের পোষাক ও ভাষার প্রতি আমাদের শ্রদ্ধার অভাব। এই আত্মসম্মানের হানিকর ব্যবহারের বিরুদ্ধে পাগল তীব্র প্রতিবাদ করিতেছে। বিদেশী পোষাক ও ভাষা ব্যবহারের সপক্ষে কোন প্রকারের যুক্তিই পাগল শুনিতে রাজী নহে, কেননা উহাদের প্রচণ্ড প্রতাপে আমাদের জাতির অস্তিত্ব ইতিমধ্যেই প্রায় লুপ্ত হইতে বসিয়াছে।

(১৩) প্রায়ই শোনা যায় যে, ছাত্রদের উচ্ছৃঙ্খলতায় স্কুল কলেজের শিক্ষক ও কর্তৃপক্ষগণ বড়ই উত্যক্ত। পাগল গবেষণা করিয়া ইহার দুইটি ঔষধ আবিষ্কার করিয়াছে। একটি হইল খুচরা ছুটি এবং অর্দ্ধ ছুটি তুলিয়া দেওয়া। আমাদের স্কুল কলেজে বড় বড় লোকের জন্মদিনে ছুটি, মৃত্যুদিনে ছুটি, মৃত্যুতে ছুটি, খেলায় ছুটি, বিশ্ব বিদ্যালয়ের জন্মদিনে ছুটি, স্কুল কলেজের তহবিলে বড় বড় দাতাদের জন্ম ও মৃত্যু দিনে ছুটি, বিভিন্ন ধর্ম্মাবলম্বীর পর্ব্বগুলিতে ছুটি, গ্রীষ্মে ছুটি, শীতে ছুটি, কোন কোন স্থানে বর্ষাকালেও ছুটি প্রচলিত আছে। পাগল প্রস্তাব করে যে, এই সকল খুচরা ছুটি বন্ধ করিয়া শুধু বৎসরে মাত্র দুইটি নাতিদীর্ঘ ছুটি রাখিয়া বাকী সময় অত্যধিক মাত্রায় ক্লাসে শিক্ষাদানের ব্যবস্থা করিতে হইবে। দ্বিতীয় ঔষধটি হইল পরীক্ষা,—ঘন ঘন পরীক্ষা—শুধু বাৎসরিক, ষাণ্মাসিক ও ত্রৈমাসিক পরীক্ষা নহে, সাপ্তাহিক, অর্দ্ধ সাপ্তাহিক এবং সম্ভবপর হইলে দৈনিক পরীক্ষা লিখিত এবং মৌখিক। অবশ্য এই সকল পরীক্ষার নম্বরের উপরই প্রমোশন ইত্যাদি নির্ভর করিবে।

দীর্ঘ কালের ব্যাধি আরোগ্য করিতে হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ২০০, ১০০০, পঞ্চাশ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হাজার, লক্ষ প্রভৃতি উচ্চ মাত্রায় প্রয়োগ করা হয়। আমাদের শিক্ষা প্রতিষ্ঠান-গুলিতে কর্ত্তব্যপরায়ণতার অভাব ও উচ্ছৃঙ্খলতা রূপ যে দুইটি ব্যাধি প্রবেশ করিয়াছে, তাহাও অন্ততঃ ৩০।৪০ বৎসরের পুরাতন। বর্ত্তমান ছাত্রগণের অনেকে তাঁহাদের মাতাপিতা দ্বারা অর্জ্জিত উচ্ছৃঙ্খলতা উত্তরাধিকারী সূত্রে পাইয়াছে। সুতরাং ছুটির হ্রাস ও পরীক্ষার বৃদ্ধিরূপ দুইটি ঔষধ খুব উচ্চ মাত্রায় প্রয়োগ করা প্রয়োজন। পাগল মনে করে যে, ইহাতে একদিকে ছাত্রদের উপকার হইবে, অন্যদিকে স্কুল কলেজে পরীক্ষার ফল ভাল হইবে। অধিকন্তু গভর্ণমেণ্ট শিক্ষকগণের সংখ্যা ও মাহিনা বৃদ্ধি করিতে বাধ্য হইবেন এবং স্কুল কলেজ অভিভাবকগণের মঙ্গল-আশীষ অর্জ্জন করিবেন।

(১৪) ডেকো কোন কলেজের বি, এ, ক্লাসের ছাত্র। মুখখানি ম্লান করিয়া একদিন পাগলকে বলিলেন, "পাগলদা, আমার নেতা হওয়ার বড় সাধ। বলতে পার, আমি কি করিলে পাড়ায় দলটির নেতা হইতে পারি। আমার আর কোন দুঃখ নাই। শুধু এইটিই আমার ও বাবার মনে গভীর দুঃখ।

পাগল বলিল, "বেশত ভাই, নেতা হওয়ার যা যোগ্যতা, তা অর্জ্জন কর। সুরেন্দ্র নাথ ব্যানার্জি, মহামান্য তিলক, গোপালকৃষ্ণ গোখ্‌লে, সুভাষ চন্দ্র বসু প্রভৃতির ন্যায় পাণ্ডিত্য অর্জ্জন কর। দিবা রাত্র পড় ও চিন্তা কর। ২।৪ বৎসর মধ্যে জনসাধারণের উর্দ্ধে উঠিয়া যাইবে এবং সকলে মস্তক অবনত করিয়া তোমার নেতৃত্ব মানিয়া লইবে। বিদ্যা ও জ্ঞান অর্জ্জন না করিয়া নেতা হইবার জন্য ঝগড়া করিয়া দলাদলির সৃষ্টি করিয়া দেশের শক্তি ক্ষয় করিওনা।"

(১৫) পাগল পরজন্মে বিশ্বাস করে এবং মৃত্যুর পরে আত্মা সুখে থাকিলে তাহাকেই স্বর্গ এবং দুঃখে থাকিলে তাহাকেই নরক বলিয়া থাকে। এবং ইহাও বিশ্বাস করে যে, সুখী আত্মারা ভূপৃষ্ঠ হইতে অতি উর্দ্ধ কোন বায়ুস্তরে বাস করে এবং বিষয়াসক্ত দুঃখী আত্মা অতি নিম্ন স্তরে অর্থাৎ ভূপৃষ্ঠের কোন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিকটবর্ত্তী স্থানে বাস করে যেন তাঁহারা তাঁহাদের স্ত্রী পুত্র পৌত্রাদিকে দেখিতে পায়।

পাগলের জন্মগ্রহণের অল্প পরেই তাহার মাতার মৃত্যু হয়। মাতাকে অর্চ্চনা করিবার, তাঁহার সুখ শান্তি বিধান করিয়া আশীর্ব্বাদ লাভ করিবার সৌভাগ্য পাগলের কখনও হয় নাই। তাই পাগল স্থির করিয়াছে যে, মৃত্যুর পর পাগলের যদি স্বর্গেও স্থান হয় এবং সেখানে পৌঁছিয়া যদি তাহার পরলোকগত মাতাকে না দেখে, তাহা হইলে পাগল মাকে খুঁজিতে স্বর্গ ছাড়িয়া নরকে যাইবে।

(১৬) পাগলের শেষ কথা। গাভীর শরীরের মধ্যে দুগ্ধ আছে। কিন্তু সেই দুগ্ধ গাভীর দেহের পুষ্টি সাধন করে না। দুগ্ধকে দোহন করিয়া পাকাদি প্রণালী দ্বারা ঘৃত প্রস্তুত করিয়া গাভীকে খাওয়াইলে সেই ঘৃতরূপী দুগ্ধ গাভীর দেহের পুষ্টি সাধন করে। তেমনই আমাদের প্রত্যেকের ভিতরে যে আত্মার বিরাট শক্তি রহিয়াছে, তাহা আমাদের দেহ ও মনকে সাধারণতঃ কোন শক্তি দান করে না। কিন্তু যদি আমরা মনকে নিজের আত্মার দিকে প্রধারিত করার চেষ্টা করি অর্থাৎ' কোন দ্রব্য বা মূর্ত্তিতে মনকে নিবদ্ধ করার অভ্যাস করিয়া সাংসারিক বিষয় বাসনা হইতে যদি মনকে মুক্ত করিতে পারি এবং উপাসনা রূপ কর্ম্মদ্বারা যদি সেই আত্মার শক্তিকে ঘনীভূত করিতে পারি, তবে আত্মার মাঙ্গল্যশক্তি আমাদের ব্যক্তিগত জীবনে পরম হিত উৎপাদন করিবে।

হরিণের নাভিতে কস্তুরী থাকা সত্ত্বেও, কস্তুরীর সুগন্ধে ব্যাকুল হইয়া উহার সন্ধানে ইতস্ততঃ ছুটাছুটি করে। কিন্তু যখনই কস্তুরীর সন্ধান পায়, তখনই মৃগের চাঞ্চল্য দূর হয়। ঠিক সেই প্রকার আমরা বিষয়াসক্ত সাংসারিক লোকেরা আত্মার অপরিসীম শক্তি সম্বন্ধে অজ্ঞ বলিয়া শক্তি ও সুখের জন্য চতুর্দ্দিকে ছুটাছুটি করিয়া থাকি, কিন্তু শান্তি কিছুতেই পাই না। যখন আমরা জানিতে পারিব যে, মনকে যদি অচঞ্চল করা যায়, তবে মনের শক্তি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অপরিমিত ভাবে বৰ্দ্ধিত হয় এবং তখন মানুষ নিরবচ্ছিন্ন শান্তি ও সুখ উপভোগ করিতে থাকে—অর্থের অভাব, আপন জনের অভাব, স্বাস্থ্য, যশ, মান প্রভৃতির অভাব কিছুই মনকে ক্লিষ্ট করে না। সচেতন প্রকৃতি (বা ভগবান) চিত্তের এই শুদ্ধ অবস্থায় ঘৃতরূপ (বা মৃগনাভিরূপ) যে মহৌষধি অর্থাৎ অচঞ্চল মন বা আত্মার বিরাট শক্তি, মানুষকে দান করিয়া তাহার অশান্ত মনে শান্তি স্থাপন করেন। সুতরাং আমরা যে জীবশ্রেষ্ঠ মানুষ, আমাদের কর্ত্তব্য,—কৰ্ম্ম, অবিরাম কৰ্ম্ম এবং সঙ্গে সঙ্গে অচঞ্চল মন বা আত্মার উপলব্ধি। ইহাই আধুনিক শান্তিবিহীন জীবনে শান্তিলাভের শ্রেষ্ঠ পন্থা।

———

"অবিরাম কৰ্ম্ম দ্বারা মনের চাঞ্চল্য দূর করাই শান্তিলাভের শ্রেষ্ঠ পন্থা।"

"চুরি ও ডাকাতি অপেক্ষা মিথ্যা কথা দ্বারা অনেক সময় বেশি ক্ষতি সাধিত হয়। সুতরাং সাংসারিক লোকের পক্ষে মিথ্যাবর্জ্জন-অভ্যাসকেই শ্রেষ্ঠ অভ্যাস মনে করিতে হইবে।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ছাপার ভুল

আত্ম-শিক্ষা—১ম খণ্ড

পৃষ্ঠা	পংক্তি	ছাপার ভুল	সংশোধন
১	১২	খেলনী	লেখনী
৯	২২	যুঝিয়া	বুঝিয়া
৩৪	২০	ষন্ত্র	যন্ত্র
৩৯	১৮	বৃব্বি	বৃদ্ধি
৪৩	১১	বুক্ত	মুক্ত
৪৫	১৯	জাম্বুরিার	জাম্বুরার
৪৯	৭	তা	তো
৫৩	১৬	এক্ষটি	একটি
৫৭	৯	যন	যেন
৬৩	৪	অল্পয়াসে	অল্পায়াসে
৬৪	১৮	দেশ-বিদেষের	দেশ-বিদেশের
৮৭	১১	পরিধা	পরিধান
১০০	১৩	grvernment	government
১০১	৬	নির্ভর করিয়া	নির্ভর না করিয়া
১০১	১৬	মর্ষাদ্দা	মর্য্যাদা
১০৪	১১	বলিষা	বলিয়া
১১৬	৯	কর্ত্ত	কর্ত্তা
১২৪	১৫	স্বপ্ন	স্বল্প
১৩৪	২	জোগায়	যোগায়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

ছাপার ভুল

আত্ম-শিক্ষা—২য় খণ্ড

পৃষ্ঠা	পংক্তি	ছাপার ভুল	সংশোধন
২	১৭	ঝিলাস	বিলাস
৩	৪	সাধতার	সাধুতার
১৩	১২	খাইবার	যাইবার
১৪	১১	ক্ষেপণ ;	ক্ষেপণ।
[illegible]	১১	জীবনে	জীবনের
২২	১	সে	যে
২৩	১৪	মে	যে
২৯	২১	অধিভৌতিক	আধিভৌতিক
৪৬	৫	কার্য্যকলাপ	কার্যাকলাপ
৪৭	১৯	ব্যাতিক্রম	ব্যতিক্রম
৪৮	৮	Observator	Observatory
৭২	১৮	পরিকল্পমার	পরিকল্পনার
৭৮	৯	মপতাবিহ	ম[illegible]তাবিহ
১০৪	৯	প্রবাহিভ	প্রবাহিত
১১৯	১৪	He suffers and and Justly	He suffers, and justly.
১২৩	১৫	Grieous	Grievous

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পাশ্চাত্ত্য জগতের কর্ম্মশক্তি ও ভারতের আধ্যাত্মিকতার সংমিশ্রণেই হইল আধুনিক শান্তিহীন জীবনে শান্তি-লাভের প্রকৃষ্ট পথ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi